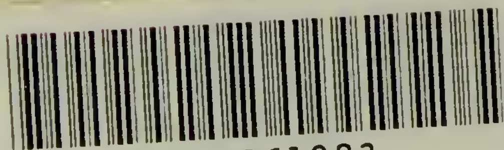


KISAKENTTÄ 1911

I:nen vuosikerta

Toimittaja
Anni Collan

Helsingissä 1911
Raittiuskansan Kirjapaino


22102361083

Med högaktning fr. redaktion

KISAKENTTÄ
1911

l:nen vuosikerta

Toimittaja
Anni Collan

Helsingissä 1911
Raittiuskansan Kirjapaino

"Lekplanens" innehåll år 1911.

Kisakentän sisällys v. 1911.

Voimistelu y. m. = Gymnastik m. m. Siv.

Me pyydämme (runo) suom. Aune Krohn 1
Kisakentän tarkoitus 2
Ruumiinharjoitus, kirj. *E. Trier* 3
Böhmiläinen voimisteluseura »Sokol» 10
Voimistelua, kirj. *P. la Cour* 12
Hyppäys. *Ti G.* 13
Voimistelu iloinen kutsu 17
Varalassa, kirj. *E. K.* 24
Voimistelunopettajain kokous 27
Vilhelm Ludvig Bergholm † (kuva) 33
Hidasko komento? 44
Professori Viktor Heikel (kuva) 49
Vähän itsekullekin, kirj. *K. E. Levälahti* I siv. 50, II siv. 163, vastinetta 194
Voimistelunäytös. 58
Suomen Naisten Voimisteluliitto 65
Onko toivottava että usein pidetään suuria voimistelujuhlia. *Uo. I.* 68
Loisto-osastojen merkitys. 72
Voimistelun vaikutus ruuansulatuselimiin, kirj. *H—s.* 73
Hyppyarkku (kuva). *H. F. L.* 74
Varalan kurssit (2 kuvaa) 74
Ruotsinkieliset kurssit. 75, 124
Tampereen voimistelujuhlat (3 kuvaa). *S. T.* 83
Mikä erotus tulee olla tyttöjen ja poikien voimisteluliikkeiden välillä. *C. S.* 98
Isänmaa. *E. Nordenskiöld.* 103
Varalan voimisteluhalli (kuva). *A. B.* 104
Lattialaahustin (2 kuvaa) 110
Kansainvälinen kongressi ruumiillista kasvatusta varten (2 kuvaa) .. 112
Arvostelua, kirj. *gg.*, *H. B.*, *Mamma Kallio*, *K.* 116
Syksy on tullut. 129
Johann Friedrich Jahn (kuva). *U. o. I.* 145
Tukholman Olympialaiset kisat 154
Voimistelulaulu, suom. *Aune Krohn* 178
Kansankasvattajille, kirj. *F. S—th* 179
Ruumiinharjoitukset ja työläisnuoriso 185

Siv.
Edustaako yhdistetty joukkue Suomen naisvoimistelijoita? kirj. *E. L.* 203
Opi! 205
Kirjallisuutta. 25, 121, 138, 195
Uutisia. 14, 30, 45, 60, 76, 90, 125, 139, 156, 169, 198

Leikki: Lek.

Pukkikuvio eli maapomppo. 5
Päällikkö polttaa, kirj. *Alma Hiltunen* 23
Postikortti Kisakentälle. 29
Pussin heitto kehään. *Falck-Ytter* 42
Sotavalssi (tanhu) 59
Ruoska tää. 72
Ratsulaulu, leikin järj. *Helmi Karpio* 81
Lapselle (runo), kirj. *Aleksi Päivärinta* 86
Leikin historiaa Zettlerin mukaan, kirj. *Siiri Juvelius* (kuva) 88, 150, 166, 188
Käy leikkiin, sisko! (runo), suom. *Aune Krohn* 97
Pakinaa Hämeenlinnan kilpakisain johdosta (kuva), kirj. *A. B.* 101
Neliöpallo. *Tyyne R. Penttilä* 109
Heikkilä (tanhu), selitti *Alma Örn* 133
Asessorin pallo (2 kuvaa). *Aino Hyppönen* 149
Kotiin sadesäällä. 161
Kyykkäkisa (3 kuvaa). I. K. Inhan kirjasta Kalevalan laulumailta 183

Urheilu: Idrott

Mikä on mielipiteeni urheilu- ja kilpailuaatteesta? (kysely vastauksineen.) 6, 19, 35, 56
Tyttöjen toveriliike (kuva) 53
Retkeilemään! (5 kuvaa) 69
Uimarin laulu, kirj. *A. Päivärinta* 101
Koulunuoriso ja urheilu, kirj. *Kalervo* 131
Kirjekortti Lontoosta (kuva), kirj. *A. L. Petterson* 153
Pakinaa rullaluistelusta (kuva), kirj. *Nöpö* 165

Terveydenhoito: Hälsovård.

Puhtautta 4
Yhteiset juoma-astiat 43
Ruoka ja uni. Edisonin lausunto 87
Onko maattava avoimen ikkunan ääressä. Tri *O. B.* 107
Tärkeä terveysliittotehtävä, kirj. *K. ReijoWaara* 111
Dresdenin hygieninen maailmannäyttely v. 1911 136
Terveysluettelo 147
Raittiusopetus kouluissa 154
Hyviä neuvoja 158
Ihminen on myrkyllinen 187

— —



Kisakenttä

Ruumiillisen kasvatuksen äänenkannattaja

Toimittaja Anni Collan.

N:o 1
15 p. tammikuuta
1911

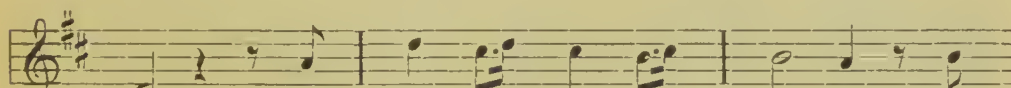
Lehteä tilataan Suomen kaikissa postitoimistoissa ja toimitukselta.
Tilaushinta 2: 50 koko- ja 1: 50 puolelta vuodelta.
Yksityisnumero 30 p.

Toimitus ja konttori
Pohjois-Ranta 6.
Helsinki.
Puh 451, klo 4—5 jpp

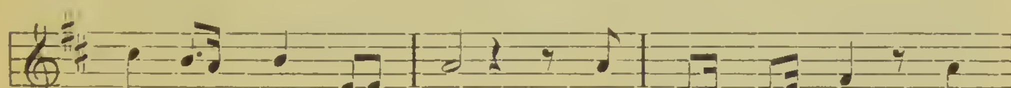
Me pyydämme —.



1. Me pyy-dämme paistetta päi-vän, e-lon - rie-mun mi rintaamme



tois — näin pois-tamme huo - - li-en häi - vän myös



mie - lestä mui-denkin pois. La la la la la la la



la la la la la la la la la la la la la la la La



la la la la la la la la la la la la la la la la la la la la



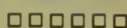
la la la.

2. Kun liikkehin reippain ja norjin
taas ruumiimme voimia saa,
niin varttuvi ryhtikin sorjin,
ja poskemme ruskoittaa!

3. Kas, murheiset miettehet poistaa
valomielemme aurinkoinen,
ja riemua silmä se loistaa
asti päivihin vanhuuden.

4. Ken kulkevi riemuja vailla
hän varmasti unhoitti sen:
joka nurkuvi nyrpeän lailla,
ei olla voi onnellinen!

5. Ei murheet ne maalliset paina,
kun toivo vain kirkasna on —
vielä mielessä vanhankin aina
kevät kukkivi kuihtumaton!



Kisakentän tarkoitus

on kykynsä mukaan edistää ruumiillista kasvatusta maassamme, sekä seurata sitä työtä, joka meillä ja muualla tapahtuu ruumiillisen kasvatuksen kohottamiseksi. Lehti tulee siis sisältämään kirjoituksia ja uutisia m. m. voimistelun, urheilun, leikin ja terveydenhoidon alalta.

Ei voimistelu voimistelun vuoksi, ei urheilu saavutuksien vuoksi, ei leikkiminen kilpailujen vuoksi, vaan kaikki ruumiillinen kasvatus elämän vuoksi, että elämä tulisi rikkaammaksi, että työ sujuisi paremmin.

Lehden avustajista ovat tunnetuimmat voimistelunopettajat rouva Elin Kallio ja herra K. E. Levälahti sekä kansanopiston johtaja O. W. Sirkka; lehti tulee sisältämään myöskin suomennoksia ulkomailla ilmestyvistä julkaisuista. Sitäpaitsi toimitus toivoo, että kaikki arvoisat kansalaiset, jotka pitävät aatetta kannattamisen arvoisena, lähettäisivät lehdelle kirjoituksia, uutisia.

Jokaiseen numeroon koetetaan saada jokunen ennen suomeksi painamaton leikki.

Kuta suurempaa kannatusta lehti saa osakseen, sitä useammin voi siinä painattaa kuvia sekä nuotteja laululeikkeihin, kansantansseihin.

Kisakenttä ilmestyy 16 sivuisena joka kuukauden 15 päivänä.

Kisakenttää tilataan parhaiten maamme kaikissa postitoimistoissa ja maksaa se 2: 50 p. koko- ja 1: 50 p. puolelta vuodelta. Toimitukselta tilattaessa saa jokaiselta 5:ltä maksetulta koko vuosikerralta kuudennen vuosikerran ilmaiseksi.

Toimitus.

»Ei ole kysymys yksityisten harjaantumisesta suurimpaan taituruuteen ja korkeimpaan kilpailukuntoon, kysymys on joukkojen saattamisesta voimistelun jalostavan vaikutuksen alaiseksi.»

U. o. l.

Ruumiinharjoitus.

Ruumiinharjoitusten tulee olla tärkeä tekijä kansan kasvatuksessa, ja tekijä, jota ilman ei voi olla.

Ihmiselämän salaisuutena on ruumiin ja sielun läheinen yhteenkuuluvaisuus; sentähden ei saa ajatella ainoastaan viimemainitun kehitystä edellisen kustannuksella. Samoin kuin sielu vaikuttaa ruumiiseen, niin vaikuttaa ruumiskin sieluun. Jo Plato aikanaan opetti vanhassa Atenassa, että kun kasvatukseen kuului soitantoa ja voimistelua, niin ei se ollut sentähden kuin muutamat luulevat, että yksi niistä kasvattaisi sielua, toinen ruumista, vaan molemmat käytettiin pääasiallisesti sielun tähden. On nimittäin aivan selvää, että tarvitsee alituista itsensä voittamista se, joka suorittaa kaikkia ruumiinharjoituksia, hyppäyksiä ja rasituksia; siksipä niitten harjoitus on hyödyllinen vastapaino kaikelle veltoudelle, hitaudelle, laiskuudelle. Toiselta puolen ne harjoittavat rohkeuden ihanaa tunnelmaa.

Ruumiinkasvatus saa kuitenkin vasta silloin oikean paikkansa, kun sitä harjoitetaan niin, ettei ajatella ainoastaan tätä tai tuota sielun taipumuksen harjoitusta, vaan *koko ihmisen* kaikkia taipumuksia. Ja aina pitää muistaa, että Jumalan luodessa ihmistä kuvakseen, hän ei luonut ainoastaan sydämmen ja hengen, vaan myöskin tämän ruumiin, jonka määräsi meille asunnoksi.

Jumalan kuvaksi ruumis tulee vasta silloin kun pää kohoaa pystyyn, ja silmä tähtää taivasta kohti valoisan valveella näkemään kaikkea suurta ja ihanaa täällä maan päällä; silloin paisuu rintakin niin, että suuri sydän siellä voi voimakkaasti ja vapaasti sykkiä ja — samalla ihminen pääsee tuosta riippuvasta vatsasta, joka tuntuu niin liian paljon painavan ihmistä alaspäin.

Pohjolassa tulisi ruumiinharjoituksia esittää kansallisissa juhlissa, joissa pohjolan laulu raikuisi, joissa kerrottaisiin vanhoista historiallisista muistoista ja joissa herätettäisiin henki, sydän ja käsi nykyajan vaatimuksia täyttämään — — —

E. Trier.

□□□□□□

»Kaikki jokapäiväiset tekemisemme ja suorittamisemme ovat täynnä tahdon vahvistamistilaisuuksia, mutta myös täynnä tilaisuuksia tarmomme heikontumiseen ja särkymiseen. Kaikki riippuu siitä miten me sen suoritamme, mihin olemme ryhtyneet. Voimme olla tottuneita ensi haluttomuudesta, ensi väsymyksestä tai ensi vastustuksesta heittämään aseemme ja jättämään koko työmme puolinaiseksi, mutta voimamme saattaa myös sitä pontevammin tunkeutua esiin, mitä suurempina vastukset ja esteet sekä ulkoa että sisältä nousevat.« *Foerster.*

Puhtautta.

Jaappanilaisten puhtaus on käynyt melkein sananparreksi, ja että he todellakin rakastavat puhtautta, sitä todistaa m. m. seuraava, erään reserviläākärin kertomus jaappanilaisten viime sodasta.

— Sairaalaan tuotiin pienikasvuinen, kummalliseen outoon univormuun puettu mies. Nojautuneena ambulanssi *) sotamieheen hän liikkui hitaasti eteenpäin vilkkaitten mustien silmiensä tähystellessä ympärilleen. Nähdessään minun upseeri-olkalappuni, hän ojentautui ja nosti kätensä kunnian tekoon. Kalpeita kasvojaan peitti paksu tomukerros. Huulensa olivat halkeilleet ja verissään.

Hän oli saanut luodin lantioonsa. Minä viittasin, että hänen tuli riisuutua. Hän riisui ensin kamelinkarvaisen, pukinnahkakauluksella varustetun päällystakkinsa. Sen alla oli hihaton, lyhyt turkki. Muut sairaat alkoivat hymyillä. Jaappanilainen katseli heitä ja hymyilipä hänkin. Turkin jälkeen hän riisui päältään mustan sotilaspuvun, senjälkeen liivin ja vieläpä toisenkin liivin. Sairaat sotamiehet nauroivat jo aivan äänekkäästi, ja jaappanilainen nauroi myös. Tämä sydämellinen, hilpeä nauru poisti heidän väliltään kaiken vihollismielisyyden ja yhdisti heitä ystävälliseen iloon, josta koko talo raikui.

Vielä hän riisui paitansa. Veri oli hyydyttänyt umpeen haavan. Kysyvästi katsellen minuun hän hykerteli käsiään ja rupesi sitten hieromaan pyöreätä lyhyeksi kerittyä päätään.

»Hän pyytää saada peseytyä», arveli välskäri.

Minä käskin tuoda saipuata ja astian lämmintä vettä.

Jaappanilaisen silmät säteilivät iloa. Hän alkoi peseytyä. Voi hyvä Jumala, kuinka hän peseytyi! Onnellisena, innostuneena! Hän pesi päänsä, käsivartensa ja yläruumiinsa, veti sitten housut jalastaan ja alkoi pestä sääriään. Vesipisarat kimmelsivät hänen voimakkaalla ruskealla ruumiillaan, ja ruumis loisti myös ja tuntui aivan nuorentuvan tästä perinpohjaisesta puhdistuksesta. Kaikki, jotka seisoivat hänen ympärillään, olivat aivan ihmeissään tuollaisesta peseytymisestä. Yksi sairaanhoitajista meni ulos ja toi enemmän vettä.

Jaappanilainen silmäili häntä kiitollisena ja hymyili tyytyväisenä. Sairaanhoitaja katseli ympärilleen ja hymyili hänkin. Jaappanilainen alkoi uudelleen saippuoida rintaansa, kaulaansa ja päätään; saipua virtasi vaahtona. Vettä pärskyi laajalle, ja jaappanilainen ähkyi ja puhkui.

Nurkassa penkillä makasi sotamies, joka myöskin oli haavoittunut lantioon, ja jonka vasta olin sitonut. Hän katseli jaappani-

*) Sairaanhoitaja.

laista; hän näki, kuinka tämän märkä, puhdas ja voimakas ruumis uhkui lämpöä. Äkkiä hän hengitti syvään, raapasi korvallistaan, ja kohottautui penkiltä päättävin katsein:

»Kuulkaapas: Nyt minäkin tahdon peseytyä», hän sanoi.



Pukkikuvio eli maapomppo.

Osanottajia: 1—16 joka puolueessa.

Leikkivälineitä: noin 40 cm. ympärimittainen harmaa kumipallo.

Leikkikenttä: 20 metriä toisistaan merkitään kaksi yhdensuuntaista viivaa, *takarajat;* niitten keskivälille merkitään kolmas viiva *keskiraja;* Taka- ja keskirajan välille merkitään *ponnahdusviiva;* sitten määrätään sivurajat myöskin 20 metriä toisistaan.

Kaksi yhtäsuurta puoluetta leikkii keskenään. Kukin puolue numeroidaan 1:stä eteenpäin niin moneen kuin osanottajia on; sitten se hajaantuu oman alueensa yli; alussa on paras jotakuinkin määrätä jokaisen osanottajan puolustettava alue, muuten leikkijät joko nukkuvat paikoilleen tai juoksentelevat toistensa tiellä.

Arvalla määrätään kumpiko puolue alkaa. Alkavan, esim. *A* puolueen ensimäinen heittää pallon kaarevana keskirajan yli vastapuolueen — *D* puolueen — alueelle niin, että se käy maahan keskirajan ja ponnahdusviivan välille; sen siitä ponnahtaessa se leikkijä, joka seisoo sopivammassa asemassa siihen, lyö sitä takaisin toisella kädellään, tai potkasee sitä toisella jalallaan. Jos tämä onnistuu, niin sanotaan että pallo »elää» ja sitä koetetaan pitää »elävänä» niin kauan kuin mahdollista, s. o. palloon nähden sopivimmassa asemassa oleva *A* puoluelainen lyö tai potkaisee sen taas takaisin, nyt joko suoraan ilmasta, tai sen käytyä kerran maassa. Näin jatketaan vuoronperään kunnes tulee virhe, josta virheetön puolue saa pisteen. Virheen tehnyt puolue alkaa nyt uudella heitolla. Pallon »eläessä» lyövät puolueet sitä vuoroin, eikä sen tarvitse joka lyönnillä lentää yli keskirajan. Puoluelaiset saavat siis edistyä keskirajan yli vastapuolueen alueelle tai peräytyä oman takarajan taakse riippuen siitä miten pallo lentää. Se, joka aikoo palloa lyödä, älköön seiskö liian lähellä sitä vaan muistakoon, että pallo ponnahtaa vinosti maasta. Jos pallo kierii, on se pysäytettävä toisella kädellä tai toisella jalalla.

Pisteitä saa laskea toisen puolueen seuraavista virheistä:

1. Jos palloa, sen ensikerran ylösheitettyä — sen siis leikkiin mennessä — lyödään takaisin suoraan ilmasta.
2. Jos palloa ei onnistuta lyömään, jos se siis kuolee.
3. Jos palloa liikutetaan kahdella ruumiinosalla, esim. molemmilla käsillä tai kädellä ja jalalla tai jos kaksi samasta puolueesta liikuttavat (lyövät) palloa peräkkäin vastapuolueen sitä välillä lyömättä.
4. Jos pallo ponnahtaa monta kertaa maahan ennenkuin se lyödään.
5. Jos pallo kierii tai lentää yli takarajan.
6. Joka lyö palloa oman tai vastapuolueen sivurajan yli, se tuottaa vastapuolueelle pisteen.

Kaksitoista pistettä on voitto.

Sitten vaihtavat puolueet paikkaa. Se puolue joka voittaa kaksi tai kolme voittoa kolmesta pelistä, se voittaa lopullisesti.

□□□□□□

Mikä on mielipiteeni urheilu- ja kilpailuaatteesta ja haluaisinko ne naistenkin joukossa käytäntöön, sekä mitkä urheilulajit pidän sopivina naisille?

Miesurheilijoilta on silloin tällöin kyselty heidän mielipidettään urheiluun ja kilpailuihin nähden. Toimitus on nyt kääntynyt naistenkin puoleen tällaisella kysymyksellä aikaansaadakseen heidänkin joukossaan mielipiteiden vaihtoa tästä asiasta.

»Kysymyksen edelliseen osaan voin omasta puolestani helposti vastata. En epäröi hetkeäkään vastata siihen kielteisesti. Nykyajan kilpailut palkintoineen ja rintarahoineen ovat yleensä vastenmieliset minusta jo silloin, kun on kysymys miehistä, ja vielä paljon enemmän kun on kysymys naisista.

Voin kyllä ymmärtää, että nykyaikainen kilpailun aate on saanut alkunsa hyvässä tarkoituksessa. On tahdottu kaikin tavoin herättää veltostunut, ruumiillisesti huonontunut sukupolvi. Ei voi kieltää, että kilpailut ovat olleet mitä voimakkain keino urheiluharrastuksen kohottamiseksi; sentähden myöskin ymmärtää, että yksin tämä syy on voinut estää monet vastasyyt näkymästä.

Lähemmin asiaa punnitessa huomaa kuitenkin helposti, ettei nykyajan kilpailu ole perustettu järkevälle pohjalle. Uusien rekordien asettaminen vie yhä useampia urheilijoita katselijoiden joukkoon, siis aivan päinvastainen tulos siitä, mitä kilpailut alussa

tarkoittivat. Liiallisen treenauksen epäterveellisyyden voi helposti ymmärtää ja toivoa sopii, koska fysiologia meidän päivinämme on paljon edistynyt, että tätä ainetta edustavat tiedemiehet niissä ruumiillisen kasvatuksen suurissa kongresseissa, joita nykyään säännöllisesti pidetään eri osissa mailmaa, tutkisivat tätä kysymystä, lausuisivat mielipiteensä kilpailuista ja varoittaisivat liiallisuuksista.

Meidän päiviemme kilpailuja ei voi puolustaa siveelliseltäkään näkökannalta. Voi sanoa, että ainoastaan kunnianhimo kiihoittaa osanottoon. Ja mikä kunnia! Eipä niinkuin muinais Kreikan loistoajalla, jolloin oli kysymyksessä päästä aikansa etumaisten miesten joukkoon sekä ruumiillisessa että henkisessä suhteessa, vaan nyt tahdotaan näyttää niin pitkälle johdetun ruumiillisen treenauksen tulokset, että yksilön sielullinen kehitys usein arveluttavassa määrin jää takapajulle.

Kehitystaistelussaan maamme ei tarvitse voimailijoita ja ammattiurheilijoita, vaan ruumiin ja sielun puolesta sopusuhtaisesti kehittyneitä miehiä.

Aikaisemmin mainitsin sivumennen liiallisen treenauksen epäterveellisyydestä. Siihen tulee lisäksi liiallisuuteen menevän yksipuolisen ruumiinkehityksen inhoittava rumuus. Kukapa ei tuntisi nykyajan etevien rekordiurhojen perikuvaa! Ovathan meidän päiviemme Maratonjuoksijat muinais Hellaan nuorten voittajien mitä rumimpia irvikuvia. Ja missä on yleensä urheilevan nuorison jäntevyys ja kauneus? Ajateltakoon vaan jalkapallopelaajia! Minkälaisia vartaloita! Minkälaisia liikkeitä!

Ei osata enää antaa arvoa urheilijoiden jalolle ruumiinryhdille ja kauniille liikkeille. Ei ennätetä enää sellaista kehittää. Eivät urheilijat eivätkä katsojatkaan voi enää lämmetä kauneusilolle, sopusuhtaisuudelle. Korkeitten tuloksien saavuttaminen, rintarahojen voittaminen, se se jännittää lihakset, ja yleisö lämpiää ainoastaan kilpailun jännittävässä loppuspurtissa. Yleisöstä on tullut tavallinen sirkusyleisö.

Ei siis voi tulla kysymykseenkään missään tapauksessa vertailla meidän aikamme kilpailuja ja juhlia muinaisajan juhlien kanssa, niin alhaiseksi on käsite niistä muuttunut. Ajateltakoon vaan sitä kehystä, jossa aikaisemmat kreikkalaiset juhlat vietettiin. Olympiaan kokoontui koko maan ruumiillisesti, älyllisesti ja taiteellisesti etevimmät miehet kilpaillakseen tai ottaakseen osaa katsojina, ja kaikkia valtasi jalo ihastus kun palkinto — yksinkertainen öljypuun seppele — jaettiin voittajalle. Osanottajia tarkoittavat ankarat määräykset puhuvat myös juhlien totisen ja jalon tarkoituksen puolesta.

Nykyaikaisten kilpailujen mielettömyys ja tyhjänpäiväisyys tulisi vähitellen selvitä kaikille, sillä niin pitkällä on liioittelu. Olisi todellakin aika perustaa kansainvälinen liitto, jonka tehtävä

olisi vastustaa tähänastisella tavalla järjestettyjä kilpailuja juhlissa. Tämä liitto toimisi nykyisten »juhlaperusohjeiden» uudelleen arvioimiseksi sekä koettaisi johtaa nuorison kilpailumielen ja halun uudelle yvälle ja varmalle perustalle.

Varsin epäiltävä kansallinen kunnia, eikä millään tavoin mittapuuna kyseessä olevan maan nuorison ruumiilliselle kehitykselle on muutamien urheilijoiden kotiintulo rintarahojen ja pokaalien kanssa.

Aivan toinen asia olisi, jos urheilujuhlissa jokaisen osanottajan täytyisi ottaa osaa yleiseen, yksinkertaiseen, mutta arvokkaaseen voimistelunäytökseen. Nämä esiintymiset arvosteltaisiin ruumiilliselta, fysiologiselta, kauneudelliselta ja taitavuuden kannalta ja antaisivat oikeuden kilpailla eri urheilulajeissa. Ei olisi oikeutta ottaa osaa ainoastaan yhteen urheilulajiin, vaan yhteen tai useampaan niistä kokoonpantuun ryhmään, jotka ryhmät olisivat niin järjestetyt, että ne vaatisivat monipuolista ruumiinkehitystä.

Jokaiselle urheiluryhmälle olisi määrätty minimisaavutus, ja jokainen osanottaja, joka hyvässä kunnossa jalon ihmisarvoisen ryhdikkäänä saavuttaisi sen, häntä pidettäisiin »voittajana». Minimisaavutuksia parempia tuloksia ei koskaan julkaistaisi (tällätavalla koetettaisiin estää nykyaikaista järjetöntä pyrkimystä korkeimman rekordin saavuttamiseksi). Minkäänlaisia palkintoja ei myöskään koskaan saisi esiintyä. Voittajien nimet saisi ainoastaan luetella ja annettaisiin heille todistus (tai merkki) hyväksytystä kokeesta yhdessä sai useammassa määrätyssä urheiluryhmässä.

Olen näin laveasti lausunut mielipiteeni miesten nykyaikaisesta kilpailemisesta, koska kysymys minun mielestäni ansaitsee syvämielistä tarkastusta sen eri puolilta; tahdon sen sijaan koettaa lausua aivan lyhyesti mielipiteeni naisten kilpailusta. Tähän asti, onneksi kyllä, eivät sellaiset ole olleet minkään arvoiset maassamme. Mikäli tiedän eivät naiset itse ole sellaisia toimeenpanneet, jotavastoin miehet kyllä ovat seisoneet sellaisten kilpailujen etunenässä, joihin naiset ovat ottaneet osaa.

Jos liiallisuuteen menevä harjoitteleminen ja pokaalikiihko ovat vahingollisia miehille, niin sitä ne ovat naisille paljon suuremmassa määrin. Naisen suuri kunniantunto vie häntä ylivoimaisiin ponnistuksiin; sitäpaitsi on kaikki tällainen niin outoa hänen luonnolleen.

Naisen ruumis vuosisatojen vaatimusten tuloksena on liian hauras ja heikko kestääkseen ne vaarat, joita kilpailujen vaatima ankara treenaus tuo mukanaan. Naisen ruumiillista kasvatusta täytyy käsitellä taidolla ja arvostelukyvyllä, jotta tulokset olisivat tyydyttävät. Jos välttämättömästi tahdotaan ottaa esille kysymys naisten kilpailuista, otettakoon se vasta silloin, kun on vallalla toisia periaatteita naisen ruumiillisesta kasvatuksesta, ja kun

järkevämpi ihanne naisesta ei ainoastaan ole vallalla, vaan myöskin on toteutunut.

Minun mielestäni tulee nykyaikaisten intoilijain, jotka tahtovat parantaa naisen ruumiillista kasvatusta, esimerkillään ja päämaaliin pyrkivällä työllään vähitellen levittää tietoja ja innostusta naisille. Naista kahlehtii vielä niin paljon tietojen puute, joka tekee hänet välinpitämättömäksi siitä velvollisuudesta, joka kuitenkin pitäisi olla pyhin hänelle: velvollisuus olla ruumiin ja sielun puolesta terve ja voimakas ihminen. Kun kerran todellakin herää tietoisuus siitä, mitä hyvä ruumiillinen kasvatus tässä suhteessa voi tehdä, silloin varmaankin yhä enemmän on kohoava innostus sille, mitä voimistelu sekä kohtuullinen ja jalopäämääräinen urheilu voi aikaansaada. Tämä tie on varmaankin hitaampi kuin toinen, jolla käytetään saavutuksia ja palkintoja houkutuksena, mutta sen perusta on niin paljon terveempi. Jos kerran kilpailun henki pääsee vallalle myöskin naisten joukossa, silloin sitä ei voi helposti hillitä, ja seuraukset voivat olla mitä ankarimmat. Me naiset emme saa ottaa päällemme sellaista edesvastuuta. Niinkuin sanoin: innostus ruumiin ja sielun terveyteen kasvakoon jalosta juuresta! Ajan pitkään ei voi puolustaa nykyaikaisten julkisten kilpailujen perussyitä. Sentähden viettäköön Suomen naiset yhä edelleenkin juhliaan ja näytöksiään ilman palkintotuomareita ja palkintoja ja pitäkööt he aina pyhänä sitä tunnuslausetta, jonka eräs naisvoimisteluseura vasta on omistanut: »Ei palkintoja ja rintarahoja, vaan jalompi vaikutin, nimittäin velvollisuus on saattava Suomen naisia järkevästi hoitamaan ruumistaan.»

Puhuessani kilpailuista olen ajatellut ainoastaan niitä urheilulajia, jotka vaativat suurta voimain ponnistusta. En tarvitse lausua mielipidettäni muista urheiluista, kuni verkkopallosta (lawn tenniksestä), kori- ja muista tuollaisista palloleikeistä. Kilpailut näissä eivät missään tapauksessa voi vahingoittaa samalla tavalla kuin nuo aikaisemmin mainitut.

Kysymyksen jälkimäinen puoli »mitkä urheilulajit sopivat naisille» täytyy minun myöskin jättää vastaamatta. Tämä asia on toistaiseksi liian vähän koeteltu ja ansaitsee pitkäaikaista keskustelua.»

Elli Björkstén.

□□□□□□

Kisakentästä kirjoituksia lainattaessa on lähde mainittava.

Näyttäkää Kisakenttää tuttavillenne!
Kerätkää tilaajia maamme huokeimmalle ruumiillisen kasvatuksen äänenkannattajalle.

Joka hankkii 6 tilaajaa saa pidättää itselleen 2 mk. 50 p. tilausmaksuista. Tilausmaksut lähetetään parhaiten postiosoituksena. Jos tilaus käsittää vähemmän kuin 6 vuosikertaa, niin on tilattava lähimmästä postitoimistosta.

Böhmiläinen voimisteluseura „Sokol"

Vuonna 1862 kokoontui Pragissa muutamien jalojen miesten toimesta 70 henkilöä perustamaan voimisteluseuraa, jonka tarkoituksena oli voimien säilyttäminen ja lisääminen ja joka vielä lisäksi ruumista karaisemalla loisi lujia luonteita.

V. 1907, 40 vuotta sen perustamisen jälkeen, kuului böhmiläisslaavilaiseen »Sokol'iin» *) seitsemänsataa yhdistystä, joissa 70,000 jäsentä paitsi 7,000 naisosastojen jäsentä; 11,000 käsityöläisnuorukaista (14—18 vuotiaita) ja lähes 12,000 oppilasta.

Mistä tämä ihmeellinen jäsenluvun lisääntyminen? Se johtunee ensi sijassa jalosta aatteesta, joka on lausuttu sääntöjen peruspykälässä, ja jonka mukaan »*Seuran tarkotus on jalostaa Böhmin kansan henkisiä ja ruumiillisia voimia*», toiseksi siitä, että »Sokol» seurat ollen vieraita omanvoiton pyyteille seurasivat yksinomaan *vapauden*, *yhdenvertaisuuden* ja *veljeyden* jaloja aatteita. Näille periaatteille kuvaavaa on myös ulkonaisesti se, että liiton jäsenet nimittävät toisiaan veljiksi ja puhuttelevat toisiaan sinutellen.

Yhdistyksissä harjottelee jäsenistö säännöllisesti kolmasti viikossa iltatunneilla, toisina päivinä harjottelevat naiset, nuoriso ja oppilaat. Harjotukset tapahtuvat tavallisilla eurooppalaisilla voimist. välineillä tohtori Miroslav Tyrs'in, yhden »Sokolin» perustajan älykkään järjestelmän mukaan. Omat huoneustonsa on 104 yhdistyksellä, toiset harjottelevat osaksi kouluissa, osaksi vuokrahuoneissa. Työnsä tarkotuksesta tietoisena liikkuu iloinen, raikas joukko voimistelusalissaan kajahutellen kansallisia marssisäveleitään.

Aikaa myöten ryhmittyivät »Sokol» seurat piiriliitoiksi, jotka taas keskittyivät yhdeksi suuremmaksi nimeltä »*Böhmiläinen Sokol Liitto*». Kaikki liittoon kuuluvat yhdistykset esiintyvät sekä juhlissaan että harjotuksissaan samanlaisissa puvuissa ja noudattavat samoja sääntöjä.

Ihmeellisen vapaaehtoinen kuri, joka vallitsee »Sokol» seuroissa, selvittää käsittämättömältä näyttävän menestyksen, jonka tämä veljeysliitto on saavuttanut päämääränään yhteinen aate — isänmaan ja kansan paras.

Parhaana mittana saavutuksistaan on pidettävä *kongresseja*, joissa aktiiviset jäsenet esiintyvät. Vuoteen 1907 oli järjestetty viisi kongressia, joista seuraavat tilastolliset tiedot:

I v. 1882	otti osaa	1,600	jäsentä	ja esiintyi		700,
II v. 1891	„ „	5,600	„	„	„	2,500,
III v. 1895	„ „	7,300	„	„	„	4,271, nuorisoa 700,

*) Ilmaistakseen jaloja harrastuksiaan ja ihanteellista kunniantuntoaan ottivat voimistelijat yhdistyksensä nimeksi »Sokol» = haukka.

IV v. 1901 „ „ 11,000 „ „ „ 6,705, naisia 867, nuorisoa 1988,
V v. 1907 „ „ 12,770 „ „ „ 7,800, naisia 2,400, nuorisoa 500, oppil. 1,800.

Kolmekymmentä vuotta sitte böhmiläinen »Sokol» liittyi ystävällisiin ammattisuhteisiin ranskalaisten voimistelijain kanssa ja sitte kun oli perustettu eurooppalaisten voimisteluseurojen (paitsi saksalaisten) kansainvälinen liitto, se myös tämän liiton muitten jäsenten kanssa monilukuisesti otti osaa kansainvälisiin kilpailuihin Pragissa (1907), jolloin böhmiläinen kilpaileva ryhmä suoriutui ensimäisenä.

Muitten slaavilaisten veljellisten suhteitten jatkuminen »Sokol'ien» kanssa on ymmärrettävää, koska böhmiläis-slaavilainen »Sokol» on pannut alulle »Sokol» seurojen perustamisen Itävallassa puolalaisten, sloveenilaisten ja kroatialaisten kesken sekä serbialaisten ja bulgarialaisten kesken Balkanilla ja myös viime aikoina Venäjällä, jonne useat böhmiläisten »Sokol» seurojen jäsenet ovat menneet gymnaaseihin ja realikouluihin voimistelunopettajiksi. On huomiota ansaitsevaa, että böhmiläisillä Amerikassa on lähes sata sokolyhdistystä, joiden lisäksi on 120 slovakkilaista ja paljo puolalaisia, kroatialaisia ja sloveenilaisia.

Sivistystä edistää monet seurojen *kirjastot*, joissa on 80,000 teosta sekä useat esitelmät (keskimäärin 2,000 vuosittain), sopivaa huvittelua tarjoavat useanlaiset iltamat varsinkin kuuluisat »Sibrinky» (naamiaiset) höystettyinä terveellä huumorilla ja sukkeluudella. Kesäisin tarjoaa seuran jäsenille miellyttävää nautintoa ja hyvää karkaisua pitkät kävelyretket.

S. yhdistysten velvollisuuteen kuuluu hyvyyteen pyrkimys, kasvatus miehekkyyteen, kunniallisuutta valvova menettely.

Ne ovat terveyden, voiman, täsmällisyyden ja kurin kouluja, böhmiläiselle kansallisuudelle on niissä koeteltu turva.

Na Zdar! *)

□□□□□□

Ruumiinharjoitukset vilkastuttavat tahdonvoimaa ja raitista elämänrohkeutta.

Hartelius.

Ihminen on yhteiskunnallinen olento. Hän ei elä eristettynä itsekseen ja itseään varten, vaan jokainen hänen tekonsa, jokainen hänen sanansa herättää vastakaikua muissa, ja tekee joko hyvän tahi pahan, hyödyllisen tai vahingollisen vaikutuksen.

F. L. Kylväjässä.

---

*) Sokolilaisten tervehdys, menestyksen toivotus.

Voimistelua.

Kirj. *Poul la Cour.*

Voimistelu antoi aikanaan ruotsinmaalaisen järjestelmän perustajalle, P. H. Lingille elämänvoimia, elämäniloa ja rohkeutta elää runoilija- ja sankarielämäänsä. Hän se jakoi pohjolan runoiluhenkeä sellaiselle miehelle kuin Esaias Tegner oli; hänen omat runonsa ovat johtaneet taiteilijoitten siveltimiä ja talttoja, hänen voimisteluohjelmansa veistää vuosittain tuhansia kauniita, voimakkaita, eläviä ihmisiä. Hänellä oli suuri usko ihmiskuntoon ja sitä paitsi hänellä oli myöskin horjumaton usko hengen voittoon.

Nykyaikana näkee niin monen nuorukaisen tekevän merkillisiä liikkeitä tangoilla ja nojapuissa ja se on paljon parempi kuin että nuoret ihmiset ovat velton ja mahdottoman näköisiä, sillä tämä velttous painuu ja tarttuu ruumiista mieleenkin. Pitäkäämme sentähden kiinni voimistelustamme, kunnes voimme saada jotain parempaa.

Vaan lopultakin ei ole kysymys siitä, kuka osaa tehdä enin merkillisiä temppuja, vaan siitä, kellä on ruumis parhaiten kehittynyt siihen suuntaan, johon Luoja tarkoitti tätä kauneinta luotuaan; kuka jokapäiväisessä esiintymisessään omaa inhimillisesti kauniimman ruumiin ja jalomman ryhdin, joka ei ole hetken päähänpisto, vaan joka ei voi olla toisenlainen — sentähden että voimistelu on tehnyt tehtävänsä; kuka voimisteluliikkeillään saa katsojat uskomaan, että heidän näkemänsä tehtävä on helpointa mailmassa ja siltä se näyttää sentähden, että voimistelija tekee ainoastaan sitä, jonka pitäisi olla luonnollista jokaiselle tavalliselle ihmiselle ja että hänellä on ruumis niin vallassaan, että jokainen liikkeensä on tasainen ja tuntuu yksinkertaiselta. Siinä syy minkätähden nauttii sellaisen voimistelun katsomisesta, joka vaikuttaa jalon yksinkertaisesti.

Voimisteluohjelma kokoonpannaan tarkoin valituista liikkeistä, joista muutamien tehtävä on selkälihasten vahvistaminen, toisten tehtävä vatsa-lihasten, käsivarsien lihasten j. n. e. vahvistaminen; ja kaikkia näitä liikkeitä täytyy yhdistää niin, että ruumis tunnin lopulla on saanut kaikenpuoleista liikuntoa niin luonnon lakien mukaan kuin ihmisjärki sen käsittää. Tämä tietysti vaatii opettajalta suurta huolenpitoa ja työtä sekä suurta tunnontarkkuutta. Liikkeitä täytyy aina muutella, ohjelmaa uudelleen kokoonkyhätä sitä myöten kuin voimistelijat edistyvät. Eikä siinä ole tarpeeksi: kaikki eivät tietysti kehity yhtä paljon. Kaikki kyllä voivat suorittaa suuren osan liikkeistä, sillä on olemassa liikkeitä, joita kukin voi suorittaa oikein vaikkakin toinen ne tekee suuremmalla, toinen pienemmällä voimalla. Mutta sitten on myöskin yksityisiä liikesukuja (kohontaliikkeitä, jännitystaivutuksia

ja hyppäyksiä), joissa enemmän edistyneet ja vahvemmat voivat suorittaa vaikeampia liikkeitä; silloin perustettakoon heitä varten erityinen alaosasto, jota johtaakoon joku toveri, jota opettaja on erityisesti neuvonut. Kunhan vaan kaikki ovat ahkerassa työssä.

On siis tärkeätä että voimistelu kehittää ei ainoastaan niitä, joita luonto on ruumiin puolesta parhaiten varustanut, vaan yhtä paljon ja enemmänkin kaikkia niitä huonommin varustettuja, jotka enin ovat voimistelun tarpeessa. Sillä ne eivät saa tuntea, etteivät he voimistelussa mihinkään kelpaa. Missä voimistelu tähtää yksityisten kohottamiseksi suurimpaan taituruuteen, siellä se ei voi saada sitä kannatusta, kun se ansaitsee jos se tarkoittaa koko kansan nostattamista.

Me tarvitsemme jotain, joka voi hyödyttää ja vahvistaa kansamme tulevaisuutta. Voimistelu voi sitä tehdä, sentähden — *kansa voimistelemaan!*

□□□□□□



Hyppäys.

Hyppäys täytyy suorittaa uskomattoman kepeästi, täydellisesti molemminpuolisesti, hillityllä voimalla, hyppäyksen loppuhetki pehmeä, jäntevä ja kuitenkin niin asentoon pyrkivä, niin varma ja liikkumaton, ettei yksikään ruumiinosa saa osoittaa pienintäkään epävarmuutta tai horjuntaa. Korkeimmankin hyppäyksen vaatima, tarkoin mitattu voima olkoon loppusilmänräpäyksessä niin täydellisesti kukistettu, hillitty, pään ja rinnan ryhti niin varma ja vapaa kuin vasta komennetussa perusasennossa. Silloin, vaan ainoastaan silloin voi sanoa, että hyppäys suoritetaan *erinomaisen kauniisti*, ja siihen meidän on pyrittävä.

T. i. G.

Uutisia.

Yliopisto. Erohakemuksensa on jättanyt voimistelulaitoksen ylíopettaja prof. V. Heikel.

Lääketieteen ja kirurgian tohtori Dodo Rancken on nimitetty fysiologian ja lääkitysvoimistelun opettajaksi yliopiston voimistelulaitokseen.

Yhteiskoulut. Hämeenlinnan suomalaisen yhteiskoulun voimistelun opettajattareksi on koulun johtokunta 8 hakijasta valinnut ylioppilas Jenny Virkajärven Jämsästä.

Koululaitos. Haettavaksi on julistettu voimistelunopettajan virka Heinolan alkeiskoulussa 56 päivän kuluessa jouluk. 13 p:stä lukien, (virkaan astuttava heti).

Pyynnöstä on saanut eron virastaan Vaasan suomalaisen tyttökoulun voimistelunopettaja Hanno Leidenius. Hänen paikkansa on julistettu haet-56 päivän kuluessa joulukuun 16 p:stä lukien.

Leikkikurssi. Suomen ruotsal. raittiusliitto on anonut 2,000 mkn määrärahaa leikki- ja raittiuskurssien toimeenpanemiseksi Kronobyn kansanopistossa.

Ylioppilasvoimistelijat ovat joulukuussa antaneet voimistelunäytöksiä Helsingissä, Lahdessa, Viipurissa ja Pietarissa. Johtajana maist. A. Vartia.

Varmaankin tuollaiset näytökset paljon edistävät ruumiillisen kasvatuksen aatetta.

Olympialaiset kisat. Tukholman olympialaisten kisojen järjestelytoimikunta on pyytänyt kansainvälisen olympialaisen komitean jäseniä muodostamaan edustamissaan maissa olympialaisten kisojen toimikunnan.

Suomen edustajana puheena olevassa kansainvälisessä komiteassa on vapaaherra R. F. von Willebrand. Piakkoin tullaan kai muodostamaan Olympialaisten kisojen Suomen toimikunta. Siihen tulee edustajia kaikista niistä maamme erikoisurheiluliitoista, joidenka harrastama urheilulaji tulee edustetuksi Tukholman olympialaisissa kisoissa, siis edustajia Suomen voimistelu- ja urheiluliitosta, uimaliitosta, palloliitosta, metsästysseurasta, soutuliitosta, naisten voimisteluliitosta ja lawn-tennisliitosta.

Hels. San.

Helsingin naisvoimisteluseurojen joulujuhlat ovat tunnetuita ja tunnustettuja naisten huvittelutilaisuuksia. Tämän vuoden ohjelmista mainittakoon Hels. Naisvoimistelijoilla: »Aino Linnunpojan» kirjoittama, voimisteluun kehoittava lystikäs näytelmä, saksalaista voimistelua, englantilaisia kansantansseja ja sirkusseurue painijoineen.

Ruots. Naisten voimisteluseuran joulujuhlan ohjelma pidentyy vuosi vuodelta; sen hyvin rikkaasta sisällöstä mainitsemme laulajattaren Signe Liljeqvistin yksinlaulun, voim. seuran jäsenten esittämän laulunäytelmän, egyptiläisen juhlan, naurettavia laulukuoroja j. n. e. Arvokkain numero oli keskiaikainen shakkierä, joka unohtumattomasti painui katsojan mieleen: punavalkoinen shakkimatto levitettiin lattialle, kaksi keskiajan pukuun puettua ritaria astui esille loistavine seurueineen; kuninkaat ja kuningattaret, tornit, hevoset, juoksijat ja talonpojat järjestyivät paikoilleen ja sitten alkoivat shakkiturnajaiset, joista pienet hovipojat kantoivat pois kaatuneet, lopuksi voitettu puolue alistui nöyrästi voittajalle. — Joulujuhlassa kävijöitä 4—500.

Painettu Helsingissä Raittiuskansan Kirjapainossa 1911



Kisakenttä

Ruumiillisen kasvatuksen äänenkannattaja

Toimittaja Anni Collan.

N:o 2
15 p. helmikuuta
1911

Lehteä tilataan Suomen kaikissa postitoimistoissa ja toimitukselta.
Tilaushinta 2:50 koko- ja 1:50 puolelta vuodelta.
Yksityisnumero 30 p.

Toimitus ja konttori
Pohjois-Ranta 6.
Helsinki.
Puh. 451, klo 4—5 jpp

Voimistelu iloinen kutsu.

Tuleeko voimistelusalin olla sairashuone vai ilon huone? Valitkaamme viimeksimainittu. Kaikki me, jotka toimimme voimistelun alalla, toimikaamme siihen suuntaan, että siitä tulee *ilon huone.*

On olemassa kuuluisia lääkäreitä, joitten sairaaloissa vialliset jalat, lantiot ja muut ruumiinosat oikaistaan. Sellaisia lääkäreitä kutsutaan ortopedeiksi. He asettavat potilaan määrättyyn asentoon, kipsaavat hänet ehkä kuukausiksi ja pakoittavat hänet alallaan oloon. Se on vaikea hoito-tapa, vaan onhan se hyväkin, jos se voi auttaa kärsiviä.

Voimistelusalimme eivät saa olla ortopedisiä sairashuoneita. Kyllähän voimistelussakin täytyy silloin tällöin oikaista, vaan voimistelussa ei missään tapauksessa saa »kipsata», voimistelussa ei saa pakoittaa alallaan oloon määrätyssä asennossa. Kaikki olkoon voimistelussa luonnollista, raitista ja iloista. Määrätyillä tahdon aiheuttamilla liikkeillä oikaistaan viallisuudet, tehdään notkeaksi kaikki jäykistynyt. Kipsi — liikkumattomuus — saattaa lihaksen kalpeaksi ja väsyneeksi; voimistelu — liikkuva elämä — tekee lihaksen punaiseksi ja voimakkaaksi. Voimistelu tekee eläväksi niinkuin se itsekin on elämää. Kipsi on kylmää ja kalpeata, voimistelussa sitävastoin lämmin sydänveri virtaa ja pulpahtaa. Voimistelijan mylleröidessä virtaa veri voimakkaasti ja raittiina; niin se on, ja niin sen tuleekin olla sekä todellisuudessa että kuviteltuna.

Jos me voimistelevista käännymme sen puoleen, jonka tulee ikäänkuin vapauttaa ja luoda koko tuon raittiin elämän—voimis-

tehnjohtajaan —niin, hänelläkin täytyy olla tuota lämmintä sydänverta; joka tapauksessa tulee hänellä olla lämmin sydän. Voimistelusalin elämä ollakseen raitista ja hauskaa riippuu hyvin paljon opettajasta. Hänen ei tule seistä voimistelusalissa kuivana, hitaana professorina, joka ehkä on tieteellisesti innostunut siitä, että viallinen ojentuu, että jäykistynyt notkistuu, että epävarmat liikkeet häviävät. Ei, hänen täytyy salissaan, toimessaan olla lämmin elävä ihminen; sellainen tulee tietysti myöskin jokaisen lääkärin olla, ja sellaisia kai ne useimmiten ovatkin. Voimistelunjohtajan tulee auttaa niitä ihmisiä, jotka häneltä apua hakevat, ja hänen tulee tehdä se ilolla. Niin, hänen täytyy houkutella esille ilon kanssaihmisissään. Hänen täytyy t e h d ä ne iloisiksi, jolleivät sitä ennen ole; hänellä on keino siihen, nimittäin voimistelu; voimistelu *voi* olla ilon aiheuttaja, sen t u l e e olla sitä. Voimistelunjohtajan täytyy olla myötätuntoinen kanssaihmisilleen. Heti uuden osanottajan ensi kerran ilmestyessä saliin ujona, vieraana, liittyäkseen voimistelijoiden riveihin tulee johtajan ystävällisesti lausua hänet tervetulleeksi. Johtajan tulee erityisesti tarkata tuon vasta-alkajan ensimäistä työtä, antaa hänelle vähän lisäapua, ehkäpä sopivana hetkenä jokunen ystävällinen sana, joku kiittävä »hyvin tehty». Hänen tulee joka tapauksessa enin välittää niistä, jotka enin häntä tarvitsevat. Johtajan ei pidä olla välinpitämätön yhdestäkään ihmisestä, joka on häneen luottanut niin paljon, että on antautunut hänen johtonsa alaiseksi. Hän on velkaa jokaiselle ystävällisen katseen; hänen tulisi vähintäinkin oppia tuntemaan heidän nimensä, ehkäpä vähän enemmänkin heitä olematta silti tunkeileva; jollei hän tunne heidän nimiään, ovat he hänelle niinkuin pelinappulat— tyytyisikö hän itse olemaan tällainen »nappula».

Näin opettaja kerta toisensa perästä liikkuu voimistelijoittensa parissa. Hän hoitaa toimensa heidän joukossaan, opettaa, komentaa, sähköttää, antaa heille eloa, hänen tulee myöskin yhä uudestaan korjata heidän virheitään, — mutta hänen tulee varoa heitä hermostuttamasta. Tietysti pilkkaaminen ja halveksiminen ei voi tulla kysymykseenkään, ja tuleepa varoa, ettei heitä härnää. Hänen täytyy olla hyvä joukolleen, ystävällinen, iloinen, hyvätuulinen ja hänen täytyy tehdä parastaan, että hyvä tuuli kotiutuisi voimisteluhuoneustoon. Hänhän on siellä kuni isäntä, voimistelijat ovat kutsuvieraita. Kokonaisuus on kuni kutsu, jossa tarjoillaan— ei kahvia ja kakkuja vaan — ihania, vahvistavia harjotuksia, jotka ovat omiansa manaamaan esille elämän hyvää iloa. Voimistelunjohtaja se on, joka valmistaa voimistelusalin »tarjoilun» ja jakaa siitä kaikille. Koska hänellä on niin hyvää tarjottavaa, niin on luonnollista, että hän hoitaa toimensa mitä iloisimmalla mielellä. Onnellista on saada antaa kanssaihmisilleen voimistelun raittiita, puhtaita, hyviä lahjoja. Sen tähden muistakoon voimistelunjohtaja lausetta:

O l e iloinen ja t e e iloiseksi! *N. H. Rasmussen.*

Mikä on mielipiteeni urheilu- ja kilpailuaatteesta ja haluaisinko ne naistenkin joukossa käytäntöön, sekä mitkä urheilulajit pidän sopivina naisille?

Elin Kallio on kysymykseen nähden selittänyt olevansa samalla kannalla nyt kuin vuonna 1904, jolloin hän Viipurin voimistelujuhlilla esitti ruotsinkielellä seuraavan alustuksen (kts. Suomen Naisten Voimisteluliiton IV:tä julkaisua).

Mille kannalle tulisi naisvoimistelijain ja varsinkin voimistelunopettajattarien asettua heräävään urheiluinnostukseen nähden?

On ilahduttava tosiasia, että meillä on tultu huomaamaan ruumiinharjoitusten, niinhyvin voimistelun kuin urheilunkin merkitys ei ainoastaan yksityiselle, vaan koko kansalle, ja sekin, että vähitellen myöskin naiset vedetään tähän vastaheränneeseen innostukseen, on toivoa herättävä seikka. Oli aika — täällä on meitä monta, jotka vielä elävästi muistamme sen — jolloin pidettiin turhana, vahingollisena, jopa vallan sopimattomanakin, että nainen, nimittäin niin kutsutun sivistyneen luokan nainen, käytti ruumiinvoimiaan muuhun kuin koti-askareisiin. Kansan nainen on kyllä kaikkina aikoina ollut olosuhteiden vuoksi pakotettu ruumiinharjotuksiin myöskin kodin ulkopuolella, sekä jalkamatkoihin että hiihtoretkiin, jopa vielä luisteluunkin järven kirkkaalla jäällä.

Ensimäinen herätys urheilun yleisempään harrastukseen voidaan havaita kuluneen vuosisadan 70-luvulla, jolloin taitava luistelija Jackson Haynes muutamissa Suomen eteläisissä kaupungeissa antoi opetusta luistelussa ja herätti eloon nuorisossa ja jopa monessa harmaahapsisessakin innostuksen tähän terveelliseen urheiluun. Tämän jälkeen syntyivät maassamme ensimäiset luisteluseurat, joiden vaatimattomilla radoilla naisetkin uskalsivat piirrellä epävarmoja koukeroitaan. Mutta äitien ja tätien, varsinkin tätien epäilykset näiden rohkeiden yritysten aiheuttamista sekä fyysillisistä että moraalisista vaaroista olivat suuret. Kun sitten tytötkin alkoivat tehdä pitempiä jalkamatkoja huvin vuoksi ja vieläkin enemmän, kun he alkoivat harjottaa hiihtoa kuperikeikkoineen, voi! silloin tutisivat tätien myssynnauhat pyhästä närkästyksestä. Mitään kokonaista ei sen vuoksi useinkaan tullut sen sukupolven naisten urheiluharjotuksista; se ilo, minkä ne herättivät, tuntui varastetulta ja sukulaisten sekä ystävien paheksuminen lannisti innostusta. Miten toisenlaiselta näyttääkään urheilninnostus nyt! Useita naisiakin kuuluu soutu-, luistelu- ja hiihtoseuroihin, jotka panevat toimeen julkisia kilpailuja myöskin naisille. Niin, olemmepa jo tulleet niin pitkälle, että on hankittu

ja pantu kiertämään ensimäinen kiertopokaali naisille, nimittäin purjevenheen ohjauksesta.

Eri kilpailulajeissa, joita on järjestetty naisille, ovat kuitenkin tähän saakka naisvoimistelijat tavallisesti loistaneet poissaolollaan, ja näitä kilpailuja ovat järjestäneet melkein yksinomaan urheiluun innostuneet miehet. Tämän kokouksen vastattavaksi on nyt nostettu kysymys: »Voidaanko tällaista asiaintilaa pitää tyydyttävänä ja hyödyllisenä sekä myöskin tulevaisuuteen nähden toivottavana?»

Mielipiteet urheilukilpailujen hyödyllisyydestä ja oikeudesta ovat yleisesti hyvin eriäviä.

Toiselta puolen väitetään varmuudella, että kilpailut ovat aivan välttämättömiä kaiken urheilun ylläpitämiseksi, ja että ilman kilpailuja ei koskaan synny mitään taitavuutta eikä edistystä — kilpailu on kaiken edistyksen äiti.

Toiselta puolen taas tuodaan esiin niitä terveydelle vahingollisia seurauksia, joita järjettömästi harjotetut urheiluharjotukset ovat aiheuttaneet yksityiseen urheilunharrastajaan nähden. Suurimmat auktoriteetit lääketieteen alalla ovat eri maissa herättäneet kysymyksen ruumiinharjotusten ja kilpailujen tuottamasta rasituksesta ja katsoneet olevansa pakotettuja terveydellisistä syistä lausumaan vakavia varotuksia liiallisuuksista, joihin kilpailut voivat johtaa.

Jo muinaisen Kreikan lääkärit (myöskin useimmat sen filosoofeista) tuomitsivat ankarasti sen ajan atleetisia hairahduksia huonona, halveksittavana taitona, joka veren ja lihasten *liiallisen kehittymisen kautta kulutti* sielua ja sen voimia. Mitä uudenaikaisiin sivistysvaltioihin tulee, on luonnollista ja johdonmukaista, että Englannissa, missä urheilu ja kilpailut ovat olleet kauimmin käytännössä ja yleisimmin harjotettuja, lääkärit ovat aikaisimmin tulleet huomaamaan liiallisen rasituksen seuraukset. Ensimäinen, joka innokkaasti otti tämän kysymyksen käsiteltäväksi, oli myöskin innokkaana raittiudenystävänä tunnettu tohtori B. W. Richardsson, joka teoksessaan »Diseases of modern life» kiinnittää tähän kysymykseen erityistä huomiota. Myöhemmin ovat toiset seuranneet jälessä, ja muutamat spesialistit ovat ottaneet tutkittavakseenkin eri urheiluharjotusten vaikutuksia ihmisruumiin tärkeimpiin elimiin. Mannermaankin lääkärit, varsinkin Ranskan, Italian ja Saksan kuuluisimmat miehet ovat kiinnittäneet huomiota kysymykseen kilpailujen tuottamasta liiallisesta rasituksesta ja ovat erityisissä lääkärinkokouksissa keskustelleet siitä. Skandinaavialaisissa maissa ovat aikaisimmin professori Laache Kristianiassa ja professori Seved Ribbing Lundissa lausuneet vakavia varotuksia urheilukilpailuihin nähden.

Mitä meidän siis tulee ajatella kilpailujen olemassaolon oikeudesta monien asian-ymmärtävien henkilöiden varottavien lau-

suntojen jälkeen? Että kilpailut voivat vaikuttaa epäterveellisesti, sitä ei kuitenkaan kukaan tahtone kieltää. Täytyykö meidän siis tämän pelättävän väärinkäytön vuoksi suostua paheksumaan kaikkia kilpailuja ja ponnistamaan kaikki voimamme niiden vastustamiseksi? Tahi voimmeko ehken tyytyä siihen suoraan selitykseen, jonka kilpailujen puolustajat esittävät ja joka kuuluu jotenkin näin: »Kilpailut kehittävät eri urheilulajeihin innostuneita yksilöitä niin, että he tulevat aikalaisilleen esikuviksi. Mitä siitä, jos toinen tai toinen yksilö saa maksaa murtuneella terveydellään liiallisen rasittumisensa, kun kuitenkin kansa kokonaisuudessaan voittaa ruumiillisessa ja henkisessä joustavuudessa ja voimassa kilpailujen aiheuttaman ankaran urheiluelämän kautta.» Tämähän hyvin muistuttaa tuota lähes 2,000 vuotta vanhaa juutalaista lauselmaa: »Parempi yhden kuolema kuin koko kansan häviö.»

Onko meillä varaa uhrata monta sellaista marttyyria, monta sellaista esikuva-miestä tai naista? Ja vielä yksi asia. Me olemme myöhään heränneet huomaamaan ruumiinharjotusten tärkeyden ja merkityksen; jos liiallisuuksien ja huomattavien turmiollisten seurausten johdosta urheiluelämässä tulee taantumus yleisen ihastuksen sijalle, niin kuka ymmärtäneekään sen vahingon, jonka tämä tuottaa kansalle?

Suomalainen kansallisluonne on jäykkää, ja jos tarkastamme erityisesti naisia, niin täytyy meidän tunnustaa, että suurin osa heistä on hidasta ja mukavuutta rakastavaa, sekä että heiltä puuttuu yritteleväisyyttä. Kun nyt ruumiinharjotusten harrastus näyttää heränneen jotenkin myöhään, varokaamme sen laimenemista, mutta älkäämme myöskään jättäkö sen kehitystä sattuman varaan; sen sijasta tukekaamme sitä kaikin tavoin ja koettakaamme johtaa se terveille urille.

Minusta näyttää nyt, että silloin, kun kysymys koskee naisten kilpailuja tulisi ennen kaikkea voimistelunopettajattarien pitää velvollisuutenaan valvoa, että niitä harjotetaan niin oikealla tavalla kuin mahdollista. Minä toivoisin, ettei minua nyt ymmärrettäisi väärin. Minä en tahtoisi tällä moittia niitä miehiä, jotka tähän saakka ovat järjestäneet ja valvoneet naisten kilpailuja; päinvastoin tahtoisin lausua heille kiitoksen uhrautuvasta työstään. En tiedä ainoatakaan tapausta, jolloin naisten kilpailuilla tähän saakka olisi ollut turmiollisia seurauksia. Minä tahtoisin täällä jälleen esittää ainoastaan sitä, mihin jo monta kertaa ennenkin olen viitannut, nimittäin että miehien on hyvin vaikea arvostella naisten ruumiinvoimia — nähdään lukuisia esimerkkejä siitä, kuinka he arvostelevat ne joko liian vähäisiksi tai liian suuriksi. Jos on olemassa naisen suhteen toisia perussyitä — jos esim. urheiluharjotukset tulevat muotiasiaksi tahi jos uudenaikaisen ehdottoman yhdenvertaisuuden näkökanta eri sukupuolien suhteen

kiihottaisi hänen jo ennestäänkin suurta kunnianhimoansa äärimmäisyyteen saakka, niin on vaara tarjona, että hän rasittaa itseään liikkeillä, joita hänen ruumiinsa ei kuitenkaan kestä. Sitäpaitsi nainen useimmissa tapauksissa on liian laiska antautuakseen harjotukseen, joka on välttämätöntä, että liiallisten ponnistusten vaara kilpailuissa vähentyisi, joskaan ei aivan poistuisi. Sen lisäksi antautuu hän sangen vastenmielisesti lääkärin tutkittavaksi, mikä kuitenkin on aivan ehdoton välttämättömyys. jotta heikkojen ja sairaudelle alttiitten henkilöiden ei sallittaisi ottaa osaa kilpailuihin. Tahtoisin vielä muistuttaa välttämättömyydestä estää naisten ottamasta osaa kilpailuihin kuukautisten aikana. Kaikissa näissä tapauksissa luulen, että voimistelunopettajattaret, jotka itse harjottavat jotain urheilua, voisivat hyödyttää paljon hankkimalla ajoissa itselleen terveet ja oikein perustellut mielipiteet. Sen tähden pitäisi naisvoimistelijain koettaa päästä kaikkiin niihin urheiluyhdistyksiin, jotka vaan ovat avoinna heille. Sillä meidän tulee muistaa, että saarnaamalla ja ulkopuolella ollen ei voiteta muuta kuin pahaa verta ja tuloksetonta kinastelua. Sen, joka haluaa jotakin vaikuttaa kehityksen kulkuun, täytyy itsensä olla mukana vaikuttamassa.

Vastauksen esitettyyn keskustelukysymykseen tahtoisin sentähden supistaa seuraaviin ponsiin:

1) Naisvoimistelijain ja erittäinkin voimistelunopettajattarien tulisi innokkaasti ottaa osaa eri urheiluihin (vanhemmalle sukupolvelle lienee tämä liian myöhäistä, mutta nuoria voidaan kylläkin hellittämättä kehottaa tähän) ja myöskin koettaa kouluissa oppilaissaan herättää innostusta tähän, saaden siten tarpeellisen käytännöllisen kokemuksen asiassa.

2) Paikkakunnilla, joissa on urheiluyhdistyksiä, joihin naisetkin pääsevät, olisi erittäin toivottavaa, että voimistelunopettajattaret lukuisasti liittyisivät jäseniksi niihin, ja

3) kun järjestetään kilpailuja naisille, pitäisi naisvoimistelijain kaikin mokomin vaikuttaa siihen suuntaan, että taitava ja erittäinkin naisten ruumiinrakennusta tunteva lääkäri välttämättä tarkastaa sekä edelläkäyvän harjottamisen että myöskin itse kilpailun ja tutkittuaan estää heikkojen sekä satunnaisesti kilpailuun kykenemättömien ottamasta osaa.

□□□□□□

Kaikkien yksilöitten ei pidä pyrkiä samaan kehitysasteeseen, vaan jokainen kehittyköön synnynnäisten ja luonnollisten taipumustensa myöntämään rajaan asti; harjotus tämän rajan yli ei ole enää kehitystä, vaan liikarasitusta joka vastustaa kehitystä.

Levin.

Päällikkö polttaa.

Leikkivälineet: Pehmeänpuoleinen, mieluimmin nahkalla päällystetty, noin 25 cm. ympärimittainen käsipallo.

Leikkikenttä: Noin 20 metrin päähän toisistaan merkitään kaksi yhdensuuntaista takarajaa, niiden keskivälille merkitään keskiraja ja 2 metrin päähän takarajoista keskirajaan päin merkitään raja, jonka viimeksimainitun ja takarajan välillä on päällikön alue. Sivurajat merkitään noin 10 metriä toisistaan.

Asettuminen: Leikkijät, joita ei pitäisi olla yli 40, jakautuvat kahteen puolueeseen, jotka kukin valitsevat joukostaan parhaimman polttajan (pallottajan) päälliköksi. Jos on paljon leikkijöitä, voi valita kaksi päällikköä kullekin puolueelle. Kentän toiseen päähän asettuu toisen, A - puolueen päällikkö; hänen alueensa ja keskirajan välille hajaantuu toinen, D-puolue, jonka päällikkö taas asettuu kentän toiseen päähän, ja hänen eturajansa ja keskirajan välille hajaantuvat A - puolueen osanottajat.

Leikin meno: Opettaja, tai joku muu puolueeton henkilö heittää pallon keskirajalle, jossa sekä A- että D-puoluelaiset (paitsi päälliköt) koettavat ottaa pallon kiinni astumatta keskirajan yli. Se, joka saa kiinni pallon, heittää sen omalle päällikölleen, joka koettaa sillä polttaa edessään seisovia toisen puolueen osanottajia, jotka koettavat väistyä. Jokaisesta onnistuneesta poltosta saa hän laskea puolueelleen yhden pisteen, ja jokaisen polton jälkeen — onnistuipa se tai ei — kilpailevat molemmat puolueet taas pallon kiinni saamisesta heittääkseen sen omalle päällikölleen.

Leikin säännöt:

1. Leikin kestäessä ei saa mennä keski- tai päälliköiden rajojen yli millään ruumiinosalla. Jos pallo lentää sivurajojen yli, niin palloa ja rajaa lähin osanottaja noutaa sen sieltä — jos takarajan yli, niin päällikkö noutaa sen — ja tultuaan omalle alueelleen, jatkaa leikkiä entiseen tapaan.
2. Palloa ei saa heittää korkeammalle kuin että voi siihen tarttua ylösnostetuin käsin.
3. Joka rikkoo ensimäistä tai toista sääntöä vastaan, tuottaa vastapuolueelle pisteen.
4. Puolue, joka ensin on saanut 10 pistettä, on voittanut. Päälliköiden ollessa hyvin taitavia määrätään, että voitto saavutetaan vasta 20 pisteellä.

Alma Hiltunen.



Johtajan sielunvilkkaus tulee alituisesti innostaa harjoittavaa osastoa.

Branting.

Varalassa

aiotaan taasen ensi kesänä heinäkuun aikana pitää 4 viikkoset voimistelu-, leikki- ja uintikurssit naisille. Joka vuosi on kursseihin pyrkivien luku noussut. Käytännöllisistä syistä ei voida ottaa vastaan rajatonta määrää pyrkijöitä. Siten oli viime kesänä pakko kieltää pääsyä 15 hakijalta. Luonnollista on, että niin pian kuin pyrkijöitten luku kasvaa yli sen määrän, joka voidaan ottaa vastaan, on kurssien toimeenpanijain pakko asettaa eräitä pääsyvaatimuksia, jotta kurssien tarkotus tulisi toteutetuksi.

Näitten kesäkurssien tarkotus on alusta asti ollut valmistaa voimistelun- ja leikinjohtajia kansan syvien rivien, ruumillista työtä tekevien naisten tarpeita varten. Sen tähden on ensi sijassa sinne otettu stipendiaatteja, jotka on lähetetty tarkotuksella, että he sittemmin johtaisivat työtä tekevien naistenruumiinharjotuksia.

Näitten stipendiaattien suhteen on kuitenkin eräitä toivomuksia lausuttava. On tapahtunut, että stipendiaatteina kursseihin on lähetetty henkilöitä, jotka eivät koskaan ennen ole itse voimistelleet. On luonnollista, etteivät sellaiset henkilöt, vaikka tekevätkin ahkerata ja tunnollista työtä, voi neljässä viikossa valmistua johtajiksi. Neuvomme sentähden yhdistyksiä taikka yksityisiä, jotka aikovat lähettää stipendiaatteja kursseihin, ensin toimittamaan puheena olevan henkilön lukukauden aikana johonkin paikkakuntansa voimisteluseuraan, jolloin toivottavasti käy ilmi, onko hänellä edellytyksiä johtajaksi. Sitä varten tarvitaan nimittäin luontaista taipumusta, eräitä sekä henkisiä että ruumiillisia kykyjä—ensi sijassa tarmoa,— joita ilman ei johtajana saavuteta hyviä tuloksia.

Toiselta puolen on joskus tapahtunut, kun tehtaanomistajat ovat antaneet työntekijöittensä itse valita stipendiaattinsa kursseihin, että nämät valitsevat tähän toimeen jonkun toverin ainoastaan sen tähden, että tämä ennen on ollut jossakin voimisteluseurassa mukana ajattelematta, onko hänellä myöskin sellaisia henkisiä ja siveellisiä ominaisuuksia, joitten nojalla hän sopii toveriensa johtajaksi. Toistan vielä kerran: johtajatointa varten tarvitaan sekä henkistä että ruumiillista taipumusta ja kuntoa. Ja jotta stipendeistä ja kursseista tulisi mahdollisimman suurta hyötyä kansallemme, on toivottavaa, että niihin lähetettäisiin parhaimmat ainekset.

Niin paljon kuin olot ovat myöntäneet, on kursseihin otettu myös kansakoulunopettajattaria ja muitakin kansalaisia. Siten oli esim. viime kesänä oppilaitten joukossa paljon ylioppilaita ja jatko-opiston läpikäyneitä. Sellaisia otetaan nytkin mielellään Varalaan, jos tulevat työtä tehdäkseen. (Sitä vastoin ei haluta sellaisia, jotka odottavat, että heitä varten tehtäisiin poikkeuksiajahel-

potuksia.) Kuitenkin on toivottavaa, että nämätkin valmistavat itsensä kurssien ankarata työtä varten käymällä kuluvan lukukauden aikana jonkun voimisteluseuran harjotuksissa. Hakemukseen on sittemmin liitettävä seuran johtajan antama todistus siitä, että pyrkijä on säännöllisesti voimistellut.

Kursseilla ei ole ollut tarkotus valmistaa voimistelunopettajia kouluja varten. Sentähden ei ennen annettu sellaista todistusta, että oppilaitten työtä kurssien aikana olisi eri arvoasteilla arvosteltu. Stipendiaateille annettiin todistus siitä, että todellakin olivat kursseissa mukana olleet, jolloin muut toverit pyysivät ja saivat samallaisen. Viime aikoina on kuitenkin huomattu, että opettajapaikkoja hakiessa on muihin todistuksiin liitetty myöskin tämä todistus, ja että se on meriittinä pidetty. Niin pian kuin näitten kurssien todistuksille annetaan sellainen merkitys, lankeaa myöskin kurssien opettajille edesvastuu siitä, ettei niitten kautta kenellekään vääryyttä tapahdu. Niin tapahtuisi epäilemättä usein, jos kaikki, ahkerat ja nukkujat saisivat samallaisen todistuksen, jotapaitsi tietysti luontaiset taipumukset ja kyvyt vaikuttavat erilaisen menestyksen. Nyttemmin käytetään kolme arvosteluastetta: ottanut osaa kursseihin, suorittanut ja menestyksellä suorittanut kurssit.

Pian ryhdytään oman voimistelusalin rakentamiseen, ja Varalan ystävät toivovat hartaasti saavansa sen valmiiksi ensi kesäksi, jolloin myöskin saadaan useampia makuusijoja kurssilaisille. Kasvakoon rakkaus ja työinto kursseihin aikovissa samassa määrin, kuin rakastavaiset sielut siellä Tamperella ahertavat meille mukavuuksia ja iloa, kasvakoon rakkaus aatteeseen, rakkaus kovia kokeneeseen kansaamme, rakkaus Varalaan, naisvoimistelijain paratiisiin Suomessa!

Lähempiä tietoja kursseista annetaan myöhemmin ilmotuksien kautta.

E. K.

□□□□□□

Kirjallisuutta.

Kansanvalistusseuran Kilpakisat

niminen vihkonen ilmestyi viime vuoden lopulla. Tekijä, Anni Collan, on siinä 64 sivulle yhdistänyt kolmea eri lajia leikkejä: liikuntoleikkejä, laululeikkejä ja kansantanhuja.

»Liikuntoleikkejä», jolla sanalla tekijä tarkoittaa ulkona tahi sään estäessä voimistelusalissa leikittäviä leikkejä, niitä »oikeita», terveyttä ja raikasta elämän iloa palvelevia leikkejä, on kokoelmassa 5.

Se on kirjan paras osa. Wiisi uutta, tosin osaksi ennen tunnettujen tapaisia leikkejä, joita nyt olisi ensi keväänä Hämeenlinnan laulujuhlilla esitettävä ja oikein kilpailuina. Kunpa sellaisia kilpailuja jo vihdoinkin saataisi toimeen! Kyllä on jo tanssittu ja viluisina hytisten katseltu juhlissamme voimailijain yrityksiä, olisi siis jo aika että »yleisökin» koettaisi päästää ja saada mukaan vilkastumaan ja juoksemaan itselleen terveyttä. Kirjassa esitetyt leikit ovat sellaisiksi oikein sopivia. Ensimäinen »Kierto» niminen on viestinjuoksua. Lukija kai huomaa, että tarvitaan vähintään kaksi mahdollisimman tasaväkistä joukkoa leikissä. Jotta pussin vaihto kävisi mahdollisimman mukavasti, olisi kai paras että se, joka on juuri juossut ja on jättävä pussin seuraavalle, antaisi sen hänelle vasemmasta kädestänsä hänen oikeaansa ja itse juoksisi rivin oikeata sivua myöten tenhottomuus juoksunsa.

Leikki on aika jännittävä ja sukkeluutta kasvattava, mutta täytyy tuomarin tarkoin pitää huolta m. m. siitä, että molempien joukkojen lähtö-raja on yhtä kaukana.

Toinen: »Poltto» lienee sen puolesta pahempi, että ne »maalitaulut» eivät tahdo seistä liikahtamatta ja että pojat heittävät toisiaan liian kovastikin, jos pallo on kova. Pitää olla puolueeton kirjuri ja leikkiä vilkkaasti. Paras olisi kai ampua »yhteislaukaus», kun tuomari antaa merkin.

Kolmas »Otto» on lipun ryöstöntapainen perin, melkeinpä liian, jännittävä leikki. Pelkään että kinasteluja se synnyttää*) varsinkin siksi, että piirin ulkopuolelle juoksijaa ei millään rangaista. Yksi juoksee edellä aikoenkin mennä ulkopuolelle, vaan perässä tulee oikea varas.

Vaan jos minä täten arvostellen kävisin kaikki leikit läpi, ei »Kisakenttään» muuta mahtuisikaan. Sanon siksi vaan että pallokoulusta on laadittu myös kilpakisa ja lopuksi on uusi »Pesäpallo».

Ne ovat hyviä, jopa jotkut erinomaisia ulkoilma leikkejä kaikki.

Seuraa sitten »Laululeikit». Tavallisin vika, mikä tällaisia »piirileikkejä» leikittäessä ilmenee on mielestäni se, että niitä ei koetetakaan leikkiä kauniisti. Piirissä »aitana» kävelevät eivät ollenkaan astu tahdissa. Ovat vaan ikävissään »noljotosta kaupalla» odottaen milloin pääsisivät piirin sisälle. Tuota parantaakseni olen koettanut m. m. sitä keinoa että leikissä »Tyttöset pienet- -» tahtien 17—24 aikana »aitakin» liikkuu samoilla askelilla kuin sisällä pyörijät.

Talkoopolska (mistähän lienee sen sävel kotoisin?) on kai hauska leikki, *jos lauletaan kaikki säkeistöt* kuten tekijän on tarkoitus. Ellei niin tehdä, on sen sivistävä vaikutus melkein pie-

---

*) Kts. Kilpakisat kirjan alkusanaa siv. 5.
Toim. huomautus.

ni, sillä silloin lauletaan vaan siitä miten rahit ryskyen viskataan ulos ja joukot tunkevat hempukkoineen tirskuen ja pilamielin tupaan ja käyvät tanssin löylyyn.

»Tule tänne leikkiin» on hauska, puhdas lasten leikki. Seuraava, »Keinulaulu» on alkupuoleltaan vähän teennäinen. Siinä lienee toisen tahdin viimeinen nuotti yhden askeleen liian alhaalla.

»Tulkaa ystävät leikkimään» on sävelensä puolesta mielestäni tämän mainion kirjan onnistumattomin leikki. Pitäisi saada siinä sanojen mukaan vanhat nuoriks' vartalot käyrät suoriks' j. n. e., mutta sävel on niin surullista ja epäreipasta kuin olla voi. Sävel on lainattu vanhasta pohjoismaisesta kansan satuleikistä ja on kyllä siinä sopiva, vaan ei tässä.— Leikin selityksessä s. 43 kolmas rivi ylhäältä neuvotaan tekemään polviasento ulospäin. Se tekee sen kyllä voimistelullisesti kai arvokkaammaksi kuin tuossa alkuperäisessä satuleikissä, mutta luulen ettei se tee sitä kauniimmaksi varsinkin kun muistan, miten jysähyttämällä monissa miesvoimisteluseuroissa polviasento tehdään.

Seuraa sitten »Hausjärven kansantanhuja». Niistä en kokemukseni perusteella osaa vielä mitään sanoa. »Kaseska» nimisessä lienee toinen nuotti väärin. — Kunhan näitä ei öisiin, aamuun asti kestäviin tansseihin, ei tanssihimon kirmaaville palkeille vietäisi, vaan leikittäisi niitä hetkittäin iltojen iloksi puhtaissa mahdollisimman tomuttomissa ja valoisissa paikoissa. — Ja kun koetettaisi niitä leikkiä kauniisti!

Kohdevirheitä on kirjassa esim. siv. 20 viimeisen edell. rivillä.

Kirjan ilmestymistä on ilolla tervehdittävä. Sen loppupuolta voidaan kuten muitakin tansseja väärin, tanssimoolokin palvelukseen käyttää, mutta kirjan syy se ei ole.

Kumpa niitä kirjan alkupuolen leikkejä, niitä *liikuntoleikkejä* paljon, paljon leikittäisi, juostaisi keuhkotautien syleilystä elämän ilon punaisten ruusujen maahan!

C. V. Sirkka.



Voimistelunopettajain kokous.

Maamme miespuoliset voimistelunopettajat kokoontuivat tammik. 10 ja 11 p:nä neljänteen toverikokoukseensa Helsingissä. Läsnä oli parikymmentä voimistelunopettajaa. Puheenjohtajana toimi lehtori I. Wilskman ja sihteerinä kolleega J. F. Blomqvist.

Keskustelussa otettiin ensin esille raittius- ja terv :ysopetusta käsittävät kysymykset, ja oli kokous sitä mieltä että yksi kokonainen viikkotunti olisi varattava tälle aineelle. Samalla lausuttiin toivomus, että se kurssi alkohologiassa ja hygieniassa, jonka yliopisto on järjestänyt täksi vuodeksi, siirrettäi-

siin kesäloman ajaksi, jolloin asianomaisilla opettajilla on paras tilaisuus ottamaan osaa siihen. Kaikkien mainittuun kurssiin kuuluvien asioiden järjestäminen jätettiin erityiselle valiokunnalle, johon valittiin prof. T. Laitinen, tohtorit A. Hellstén, K. Taskinen ja K. Rikala sekä lehtori I. Wilskman.

Senjälkeen keskusteltiin miekkailun asemasta oppikoulujen voimisteluohjelmassa. Kysymys aiheutti vilkkaan sanavaihdon ja kokouksen päätökseksi tuli, että miekkailu on koulussa pidettävä vapaaehtoisena aineena, jota opettaja tarpeen vaatiessa voi joko käyttää tai jättää käyttämättä.

Kysymykseen luokkien yhdistämisestä voimistelussa vastattiin, että yhdistämistä yleensä olisi vältettävä, mutta että se olosuhteitten vaatiessa voi käydä laatuun ylemmillä luokilla, jos ne ovat pieniä.

Voimistelun tuntimäärän suhteen lausuttiin taas se toivomus, että olisi suotavaa, että joka koulussa olisi kolme viikkotuntia luokkaa kohti. Samalla lausui kokous, että joka koulussa olisi pyrittävä siihen, että saataisiin täysin päteviä voimistelunopettajia, joten yksityisissä kouluissa mainittu opettaja voisi hoitaa myöskin muiden aineiden opetusta, riippuen siitä, mihin hänellä on taipumusta ja mihin hän on valmistautunut.

Keskusteltaessa voimistelusalin normaalisuuruudesta lausui kokous mielipiteenään, että täysiluokkaisen koulun voim. salin leveys olisi vähintäin 11 m. ja sen tilavuus muuten niin suuri, että siinä olisi vapaata lattia- pinta-alaa vähintäin 5 neliömetriä oppilasta kohti. — Oppilaitten voimistelupukuun nähden lausuttiin se toivomus, että kullakin oppilaalla tulee olla ainakin voim. kengät, jotka tarpeen vaatiessa ovat hankittavat koulun kustannuksella.

Keskusteltaessa voimistelunopettajan suhtautumisesta nuorisoliikkeeseen »Scouting for boys», lausui moni lämpimästi sitä kannattavansa. Kokouksen mielestä tulisi voim. opettajan, jollei hänellä itsellä olekaan tilaisuutta ruveta tätä liikettä johtamaan niinkuin olisi toivottava, kuitenkin aina ottaa tarkkaa selkoa siitä ja kannattaa sitä niin paljon kuin mahdollista.

Kysymys yleisen, mies- ja naisvoimistelunopettajien välisen yhdistyksen perustamisesta sai raueta ja sen sijaan päätettiin perustaa pysyväinen komitea, joka kokoonkutsuisi miehiset voim. opettajat joka toinen vuosi pidettäviin toverikokouksiin. Tähän komiteaan valittiin lehtori Wilskman ja kolleegat Wasenius, Poijärvi ja Rönnman ja sai se tehtäväkseen nuolehtia kaikista juoksevista asioista.

Erittäin vilkas ja mieltäkiinnittävä keskustelu syntyi neljännen kysymyksen johdosta ja jätettiin toimeenpanevan valiokunnan tehtäväksi julaista sen tulokset sanomalehdissä. Kysymys seuraavanlainen: »Onko se tulkinta, jonka yliopiston voimistelulaitoksen johtokunta on antanut samaa laitosta koskevan asetuksen 8:lle pykälälle katsottava oikeaksi ?»

Kysymykseen »Onko suotavaa, että koulujen oppilaat kuuluvat voimistelu- ja urheiluseuroihin, jotka toimivat kokonaan koulujen ulkopuolella?» tuli kokouksen päätökseksi, ettei ole suotavaa että koululaiset kuuluvat yhdistyksiin, joitten toiminta on koulun valvonnan ulkopuolella.

Vielä päätettiin, että korkeushypyissä on ponnistus tehtävä kohtisuoraan eikä sivuttaisesti, sekä että opettajien on otettava mieskohtaisesti enemmän

osaa voim. tunneilla harjoitettuun urheiluun ja leikkeihin.

Viidennen kysymyksen johdosta tehtyä päätöstä ei toimitus vielä ole onnistunut saamaan. Kysymys kuului : »Kuinka olisivat Suomen W. ja U. liiton voimistelukilpailut liiton yleisissä juhlissa järjestettävät ja arvosteltavat ? »

Kokouksen aikana esitelmöi maisteri M. Mexmontan Ranskan armeijassa nykyään käytetystä juoksutavasta.

Kokouksen päätyttyä kokoontuivat osanottajat Kleinehin hotelliin, jossa juhlapäivälliset prof. V. Heikelin kunniaksi oli järjestetty.



PostiKortti Kisakentälle.

On ilahuttavaa nähdä nykyajan nuorison leikkivän ja tanssivan. Toista oli minun nuoruudessani, vaikka olihan meillä hauska silloinkin. Siihen aikaan ei sopinut nuoren tytön vapaasti liikkua ulkosalla ; piti odottaa kutsua, ja jollei kutsuttu , niin sai istua kotona ajatellen miten olisi voinut olla hauska hyppiä siellä muitten mukana. Jos sitä sitten kerran pääsi tanssiaisiin, niin eipä sen ihanampaa enää voinut uneksia.

Nykyajan mukavuuksiin tottunut neitonen varmaankin nyrpistäisi pientä nenäänsä nähdessään sen ajan pieniä, mataloita, huonosti valaistuja tanssisaleja. Nyt nuoriso leikkii ja tanhuaa joko ulkona luonnon helmassa tahi ilmavissa ja hyvin tuuletetuissa voimistelusaleissa ja muissa suurissa huoneustoissa.

Mikähän nyt saattoi minun piirtämään näitä arveluitani Kisakenttä ystävämme palstoille. Olinpahan vaan Tervakosken leikkikurssien lopettajaisissa tammik. 21 p. ja siitä innostuin pakinoimaan. Tahdoin kerrankin nähdä nykyajan nuorison leikkivän noita hauskoja leikkejään ja tanssivan vanhoja kansantanhuja.

Leikkikurssi oli kestänyt puolikolmatta viikkoa, johtajana pikkuinen mutta tarmokas Aino Saarelainen Helsingistä. Osanotto hyvin vilkasta: 130 lasta ja niin monta aikuista kuin yhtaikaa on sopinut Tervakosken seurahuoneen saliin, jonka parvekkeet ovat olleet täpösen täynnä innostuneita katsojia.

Työpäivä alkoi voimisteluharjoituksilla, sitten pistettiin »kuivauinniksi» — pitihän lasten oppia uimaliikkeet voidakseen sitten kesällä pulikoida koskessa — ja uimisen jälkeen leikittiin. Siinä on ollut kaiken ikäisiä leikkijöitä: kaksivuotiaista aina harmaahapsisiin uroihin asti.

Kurssien lopettajaiset olivat hyvin onnistuneet ja avaran salin parvekkeineen täytti innostunut katsojajoukko. Lasten osastot esittivät hauskoja leikkejään, aikuiset tytöt voimistelivat, kansallispukuineen nuoriso tanssi kantoa ja sen kautta terveyttä ja elinvoimaa. — Liittoon voi liittyä yksityisjäsenenäkin, maksamalla 50 p. sisäänkirjoitus ja 50 p. vuosimaksun kymmenen vuoden aikana tai 5 mk. kerta kaikkiaan. — Kisakentän toimitus vastaa mielellään kaikkiin kysymyksiin, jotka koskevat Liittoa.

santanhuja ja harmaahapsisten lopulta näyttäessä mitä he kurssien aikana olivat oppineet, silloin »katot kajahtelivat, permannot pemahtelivat, laet lauloi, kaikki ikkunat iloitsi.»

Kuulnu tämä olleen iloista aikaa Tervakoskelaisille. Kunpa muittenkin paikkakuntien tehtaalaiset saisivat leikkikursseissa hetkiseksi unhoittaa arkihuolensa, kun hekin saisivat nähdä lapsensa iloitsevan »paremmin kuin koskaan ennen.»

Leikinjohtajia kyllä saadaan ja Kisakentän toimitus varmaankin vastaa sille tästä asiasta tehtyihin kyselyihin, sitä arveleo.

Täti.

□□□□□□

Uutisia.

Koululaitos. Valtakirja on annettu lehtori B. Zilliacukselle voimistelun, yleistajuisen anatomian, fysiologian ja terveysopin lehtorin virkaan ja rouva H. Kaikkoselle voimistelun, anatomian, fysiologian ja terveysopin opettajattaren virkaan Sortavalan seminaarissa sekä kolleega G. W. Herpmanille voimistelun kolleegan virkaan Turun ruotsal. klassillisessa lyseossa. — Kolleega G. A. Tammelin on jättänyt senaattiin valituksen kouluylihallituksen päätöksestä, jolla kolleega J. F. Blomqvist nimitettiin voimistelun kolleegaksi Helsingin suomal. realilyseoon.

Neiti L. Markku on määrätty toistaiseksi ja kunnes virka vakinaisesti täytetään hoitamaan voimistelunopettajan virkaa Vaasan suomal. tyttökoulussa.

Osittaista virkavapautta kevätlukukauden loppuun on myönnetty Turun suomal. tyttökoulun opettajattarelle A. Gustafsonille, sijaisena rva S. Tulenheimo (o. s. Ignatius).

Kansakoulut. Haettavaksi on julistettu ennen helmikuun 20 p:ä yksi voimistelun v. t. opettajattaren virka Helsingin kaupungin suomenkielisissä kansakouluissa lukuvuodeksi 1911—12. Hakemukset jätetään tarkastajan kansliaan Annank. 9.

Suomen naisten voimisteluliitto viettää ensi kesänä Helluntain seutuvilla seitsemännen voimistelujuhlansa ja kokouksensa Tampereella. Siellä kesän kirkkaan taivaan alla esiintyy sadottain nuoria naisia, siellä vilkkaat keskustelut osoittavat, että ei se voimistelu estä henkistä kehitystä. siellä kolmipäiväisillä leikkikursseilla nuoret uusia leikkejä mennen voimiaan kartuttavat, elämänintoaan nostattavat, ystävyyden siteitä solmivat ja taivas hymyilee ja raittiit tuulet viuhtovat poskille punaa.

Naiset! Lähtekää mukaan sinne! Liittykää johonkin voimisteluyhdistykseen joka kuuluu Liittoon, silloin saatte oikeuden olla mukana voimistelijain ilonpäivillä, saatte elää voimistelijain vapaata elämää, saatte ruumiin liikun-

---

Leikistä ja urheilusta raittiustyön palveluksessa piti johtaja O. V. Sirkka esitelmän raittiuspäivillä Helsingissä 28—30 p. jouluk. Hän piti leikkiä tärkeänä välikappaleena kasvatustyössä ylpeiden luonteiden tasoittamiseksi, mutta huomautti, että sekin on mennyt vääriin muotoihin, ja että sen oikea ohjaaminen vaatii suurta taitoa. Keskustelussa ei liioin ilmennyt uutta. Valitettiin että on vaikea saada sopivia leikinohjaajia. — Tämän johdosta huomautetaan että koska nyt leikinopetus on yhdistetty Yliopiston voimistelunopettajatarkursseihin, valmistuu ensi keväästä lähtien joka vuosi kymmenkunta uutta leikin ohjaajaa. Joka siis haluaa leikinohjaajia kesäkursseille, hän pyytäköön niitä osotteella Anni Collan, P. Ranta 6. Helsinki.

Suomal. Kansantanssin Ystävät harjoittelevat joka perjantai klo 8 jpp. Helsingin Ylioppilastalon musiikkisalissa.

Kisakenttä N:o 2 sisältää:

Voimistelu iloinen kutsu, kirj. N. H. Rasmussen.
Mikä on mielipiteeni urheilu- ja kilpailuaatteesta j. n. e. kirj. E. Kallio.
Päällikkö polttaa, kirj. Alma Hiltunen.
Varalassa, kirj. E. K.
Kirjallisuutta, arvostellut O. W. Sirkka. — Voimistelnopettajain kokous. — Postikortti Kisakentälle. — Uutisia.

Painettu Helsingissä Raittiuskansan Kirjapainossa 1911.



Kisakenttä

Ruumiillisen kasvatuksen äänenkannattaja

Toimittaja Anni Collan.

N:o 3 15 p. maaliskuuta 1911	Lehteä tilataan Suomen kaikissa postitoimistoissa ja toimitukselta. Tilaushinta 2: 50 koko- ja 1: 50 puolelta vuodelta. Yksityisnumero 30 p.	Toimitus ja konttori Pohjois-Ranta 6. Helsinki. Puh. 451, klo 4—5 jpp

Wilhelm Ludvig Bergholm.

* 18 19/7 47. † 19 26/2 11.

Lehtori Ludvig Bergholmissa on vanhempi voimistelunopettajapolvi menettänyt yhden tarmokkaimmista esitaistelijoistaan maassamme.



Ludvig Bergholm.

Nuoruudessaan heikkona ja kivuloisena oli hän pakotettu jättämään ennen aikaansa koulun ja senjälkeen omisti hän aikansa melkein yksin voimistelulle opettajana ja lääkitysvoimistelijana.

Ymmärtäen voimistelun merkityksen nousevalle polvelle — ja sen ohessa kansalle kokonaisuudessaan — ryhtyi Bergholm suurella tarmolla asiaan käsiksi ja uurasti hankkiakseen itselleen vankan pohjan toimintaansa varten osaksi tutkimalla anatomiaa ja fysiologiaa yliopistossamme, osaksi tutkien voimistelua käytännöllisesti ja tietopuolisesti. Laajentaakseen tietojaan seurasi hän v. 1869—71 opetusta Tukholman Kunink.

Keskus-Voimistelulaitoksessa. Aikaansa seuraavana ja edistyshaluisena kävi hän myöhemminkin siellä useita kertoja hankkiakseen tietoja voimistelun edistymisestä.

Bergholmilla oli hoidettavana useita voimistelunopettajan virkoja yht'aikaa. Sangen niukalla palkkiolla hoiti hän vv. 1872—99 lääkitysvoimistelun opetusta Yliopiston voim. laitoksessa. Hän oli maamme ensimmäinen opettaja tässä aineessa, jossa hänen opettajakykynsä ja selvä käsityksensä voimistelun päämäärästä ja keinoista oli oikealla paikallaan. Joka kesä vv. 1882—98 oli hän Hangon kylpylaitoksessa lääkitysvoimistelun johtajana. Yliopistossa hoiti hän myöskin miekkailunopettajan virkaa vv. 1875—95. Tarmolla ja tunnollisuudella, joka oli ominaista koko hänen toiminnalleen, hoiti hän Helsingin ruotsal. realilyseossa voim. opettajan tointa vv. 1872—1907, josta viime mainittuna vuonna erosi täysin palvelleena.

Harvoilla henkilöillä voimistelun ulkopuolella lienee aavistustakaan, että se perinpohjainen opetus, joka nyt jaetaan Yliopiston voimistelulaitoksessa, on alkuperäisin Bergholmilta. Bergholm oli se, joka horjumattomasti luottaen voimistelun edistymiseen alotti sen nuoirson keskuudessa; johdonmukaisuudella ja sitkeydellä, voittaen kaikki esteet ajoi hän voimistelunopettajakysymystä eteenpäin, kunnes viimein on saatu aikaan nykyinen uusi järjestelmä ja laajennus Yliopiston voim. laitoksessa.

Tämä on lyhyesti L. B:n elämäntyö. Hän itse, hänen persoonansa, on jälkeen jääneille tovereille valo, jota eivät varjot himmennä. Hän ei itsestään melua nostanut, ja ainoastaan ne, jotka suoranaisesti olivat yhteydessä hänen kanssaan, kuten toverit, oppilaat ja potilaat, ymmärsivät koko hänen arvonsa. Nämä näkivät hänessä tarmokkaan miehen, joka alallaan harvinaisen taitavana, tietorikkaana ja kaukonäköisenä osasi käyttää luonnon suomia lahjoja. Hänen läheisimpänsä muistavat hänen sekä sisäisesti että ulkonaisesti miellyttävän olentonsa. Ilman erikoisia ruumiillisia taipumuksia oli hän tahdonvoimallaan ja voimistelullisten tietojensa avulla kehittänyt ruumiinsa mallikelpoiseksi esikuvaksi. Samoin kuin hänen ruumiinsa oli hänen henkensäkin kauttaaltaan sopusuhtainen ja karaistunut.



Terveillä on kyllä terveyttä, heikot ne tarvitsevat etupäässä apua. Moni lääkäri kutsuu tätä tai tuota niin heikoksi ettei hän kärsi voimistelua, vaikkakin hän todellisuudessa tarvitseisi kaksinkertaisen annoksen. Väite, että joku ei voimistelua kärsisi, osoittaa vaan täydellistä tietämättömyyttä kasvatusopillisen voimistelun tarkoituksesta ja sen käyttämistä keinoista. Levin.

Mikä on mielipiteeni urheilu- ja kilpailuaatteesta ja haluaisinko ne naistenkin joukossa käytäntöön, sekä mitkä urheilulajit pidän sopivina naisille?

Seuraavat henkilöt ovat myöskin vastanneet kysymykseen ja painetaan vastaukset tähän siinä järjestyksessä kun ne ovat toimitukselle saapuneet.

Fanny Stenroth, Heinola:

»Urheilu ja kilpailu ovat minulle niin vieraat, enkä ole niitä naisvoimistelussa kaivannut. Ehkä joku urheilulaji olisi sopiva, mutta en ainakaan voi hyväksyä kilpailua.»

Anna Lilja, Tampere:

»Minulla on niin vähän varmoja mielipiteitä paitsi siitä suuresta tosiasiasta, että naisia on saatava liikkumaan raittiissa ilmassa. Miten se paraiten tapahtuisi, sitä en uskalla sanoa. Se kilpailuvimma on niin lähellä, etten tiedä mitä tehdä, kun toiselta puolen pieni kilpailu tuottaisi innostusta moneen laimeaan.»

Bertha Forsius, Porvoo:

»En ole koskaan voinut pitää kilpailuista, jotka vaativat ajan mittaamista kello kädessä ja kaikista vähimmin nämä sopivat naisille. Voihan kyllä olla totta, ettei ole olemassa edistystä kilpailuitta vaan niinkuin sanottu, minä puolestani pelkään näitä kilpailuja, jotka kiihottavat kilpailijaa ponnistamaan viimeiset voimansa saavuttaakseen ensimmäisenä maalin. Toinen asia on jos kilpaillaan sellaisessa urheilulajissa, joka vaatii harjoitusta ja ruumiin kehitystä aikaansaamatta sydämen liikarasitusta. Tällaiseen urheiluun kuuluvat esim. kaunoluistelu, mäenlasku suksilla, erilaiset pallopelit — ei kuitenkaan jalkapalloa naisille —, diskon-, keihään- ja varpanheitto! Ehkäpä naiset voivat kilpailla hypyissäkin. Miellyttävimmät ovat kaikki kilpailut ja esiintymiset puolueitten — eikä yksilöiden — kesken.

Olen kuitenkin jo vanha, ja ehkäpä minun mielipiteeni ovat vanhanaikuiset — —»

Suoma Penttilä, Kouvola:

»Mitä naisten urheiluun tulee niin jos siihen jossain määrin asettuisin puoltavalle kannalle, niin en kuitenkaan toivoisi sen menevän samanlaista tietä kuin miesten urheilu kilpailuineen.»

Alli Blom, Hämeenlinna:

»Paljon pidän urheiluaatteesta. Järkiperäisen urheilun hyödyn ymmärtänee joka ihminen. Mutta ihmiset ovat lisänneet siihen jotakin epähienoa, missä muodossa se nyt mailman läpi kulkee: intohimoinen kilpailukiihko, ja siinä lienee jotakin nurinkurista, koska se saattaa »kuninkaissa »ja »perintöprinsseissä» herättää toisinaan riitoja pisteistä ja prinikoista. Järjestettäköön asiat paremmin kun naiset kilpailutantereelle astuvat! Miksi eivät kilpailisi? Onhan koko elämä kilpailua: esim. hyvissä avuissa, opinnoissa, elinkeinojen parantamispuuhissa y. m. Mutta naiset kilpailevat aivan toisten, jalompien motiivien innostamina. Esim.: mies sanoo Urheilulehdessä »ahkeraan olisi harjoitettava e t t ä k u u l u i s i». Siinä selvästi sanottu m i e s t e n päämäärä. Samassa lehdessä Mamma Kallio ja Miina Haapavuori lausuvat n a i s t e n voimistelun ja urheilun päämäärän: K o k o i s ä n m a a n h y ö t y ! Niin korkealle naisen kunnia tähtää.

Palkintona olkoon: hyvä omatunto velvollisuutensa täyttämisestä, ilo terveen ruumiin omistamisesta ja tieto siitä, että lapsilleen jättää onnellisen elämänmahdollisuuden.

Älkööt naiset urheillessaan polkeko k a u n e u d e n vaatimuksia jalkojen alle kuten veljet valitettavasti monasti tekevät. Irvikuvaksi moni kaunis mies muuttuu rekordikiihkossaan. Älköön nainen näin! Tuskin Feidias ja Praksiteles senlaisesta muodosta kauneutta ja muovailumallia löysivät.

Ymmärrän liian vähän siitä mitkä urheilulajit sopivat naiselle, mutta ainakin sopivat juoksu, uinti, hiihto, luistelu, ratsastaminen y. m. senlaiset. Kauniille näyttävät kuvassa keihästä heittävät naiset, mutta kuten sanoin, en ymmärrä.»

Ida Törnqvist, Kuopio:

»En ole mikään kilpailujen ystävä, etenkin en pidä niitä naisille sopivina. Jos voimistelun ja urheilun päämääräksi tulee rekordin saavuttaminen, niin menettävät ne mielestäni varsinaisen merkityksensä. Samaa mielipidettä kilpailuihin nähden ovat muutkin naisvoimistelijat täällä Kuopiossa, eivätkä soisi että ne naisten kesken otettaisiin käytäntöön.

Eri urheilulajeista pidän hiihtoa, luistelemista, soutua, uintia ja palloleikkejä naisille sopivina. Mitä polkupyöräilyyn tulee, ei minulla siinä ole itsenäistä mielipidettä, koska en ole sitä harjoittanut, vaan luulen että sekin kohtuullisesti harjoitettuna sopii naisillekin.

Katri Hakkila, Jyväskylä:

»En ole milloinkaan ollut kilpailujen ihailija enkä liioin tahtoisi, että ne saisivat jalansijaa naisten keskuudessa. Urheilulajeista

kannatan jo meillä entuudestaan käytännössä olevia: hiihtoa, luistelua, uintia — ».

Fia Kandelberg, Raahe:

»Minun mielestäni urheilut ja kilpailut kyllä ovat paikallaan miesten kesken. Pelkään jos nämä otettaisiin käytäntöön meidän (naisten) kesken, että voimistelu tulisi kärsimään ja jäisi kokonaan, syrjään, se on nytkin jo rappiotilassa ainakin täällä Raahessa. Löytyy kyllä urheilulajeista muutamia, joita ihailen ja jotka kyllä mielestäni sopivat meille, vaan en tahdo, että ne käytäntöön otettaisiin».

Suoma Teivaala, Jyväskylä:

»Kilpailuja en hyväksy ensinkään; ainoa, missä sitä olen käyttänyt ovat muutamat »kilpaleikit». Urheilusta puoltaisin naisten joukossa käytettävän hiihtoa ja luistelua kuten tähänkin asti on ollut.»

Ester Hedman, Sortavala:

»Mielestäni olisi erittäin hyvä, että naiset enemmän harrastaisivat urheilua; kilpailuja en puolestani haluaisi käytäntöön naisten keskuudessa. Voimistelu, uinti, sounti, purjehtiminen, luistelu (etupäässä kaunoluistelu), hiihtäminen, palloleikit, maaliin ampuminen ja heittäminen olisivat mielestäni sopivimpia naisille.»

Ellen Wåhlberg, Raahe:

»Olen vakuutettu siitä, että urheilu mitä parhaiten edistää niinhyvin yksityisissä ihmisissä kuin kokonaisissa kansoissa raittiutta, tarmoa ja voimaa sekä kehittää tämän lisäksi tervettä, toimivaa luonnetta, mutta pelkään että kilpailut suuresti alentavat tätä arvoa. Jos kilpailut kumminkin pidetään välttämättöminä urheiluharrastuksen levittämiseksi niin soisin, että naiset ainakin pysyisivät niistä erillään.

Minun on vaikea sanoa mitkä urheilulajit mielestäni parhaiten sopivat naisille, mutta talviurheilusta kai hiihto ja kaunoluistelu ovat erinomaisen sopivia, sekä kesäurheilusta ainakin uinti. Eiköhän se ole vaan terveydeksi jos he voimiensa mukaan harjoittavat juoksua, soutamista y. m. urheiluja.»

Anni Bergholm, Porvoo:

»Urheilu on aina miellyttänyt minua ; kiisto (sport)sitävastoin terveydelle vahingollisine luonnottomuuksiin vievine treenauksineen, palkintoineen, ja rintarahoineen on minusta vastenmielistä

ja turmelevaa. En voi ymmärtää muuta kuin että kaikinpuoleisesti ja kohtuullisesti harjoitettu raitis urheilu on terveellinen myöskin naisille, ja monesta eri urheilulajista ovat mielestäni sopivimmat kaunoluistelu, hiihto, soutaminen, uinti, keihäänheitto, verkkopallo (lawn-tennis) ja kuviopallo (pärk).»

Laina Vestberg, Rauma:

»Älköön koskaan saako urheilukilpailut naisvoimistelijain joukossa sellaista sijaa ja merkitystä kuin miehillä nykyään on. Pois meistä mitali-kuume! Harjoitettakoon urheilua joukossamme ilman kilpailutarkoituksia, ja sellaisia urheilulajeja, jotka eivät terveyttämme ja kauneusaistiamme loukkaa ja vahingoita. Juoksu, hypyt, keihään -ja diskonheitto (antiikkiseen malliin) sopivat kyllä mielestäni meille».

Ada Nordlund, Tornio:

»Sopii kai naisten harjoittaa useita urheilulajeja niin hyvin kuin voimisteluakin. Voiko mitään jyrkkää rajaa asettaa sille mitä urheilulajeja naiset voisivat harjoittaa. Eikö tässäkin pidä paikkaansa mitä E.Kallio sanoo tyttöjen leikeistä. Senlaiset urheilulajit, jotka vähemmin ovat sopivia naisille, jäävät kai itsestään pois.

Eiköhän aikaa myöten kilpailun suhde urheiluun tule muuttumaan, niin että urheilu tulee ensi sijalle; sitä toivoo ainakin naisten urheiluun nähden. Voihan joskus ja jonkunlainen kilpailu tulla kysymykseen ja olla aatteelle eduksikin —».

Aino Stenbäck, Viipuri:

»Naisille sopivimmat urheilulajit ovat mielestäni palloleikit sekä talvella kaunoluistelu. Kilpailuja ei pitäisi toimeenpanna muuta kuin voimistelussa ja kaunoluistelussa».

Elli Sipilä, Kajaani:

»En ole kilpailujen ystävä. Ei ole minusta hauskaa nähdä rumasti tehtävän liikkeitä niinkuin niitä useimmiten suoritetaan kilpaillessa. — Kun urheilu vaan pysyy sellaisena, että se tasapuolisesti kehittää tai paremmin vahvistaa kokonaisuutta, niin en luulisi siitä naisille mitään vahinkoa olevan.» —

Saimi Tunkelo, Joensuu:

»Urheiluja ja kilpailuja kannatan, kunhan kilpailut eivät vaan tule pääasiaksi niinkuin usein tahtoo käydä. Naisillekin pidän niitä monesta syystä erittäin sopivina, mutta mitä urheilulajia, — kokemuksesta kannatan ainakin hiihtoa, luistelua ja ratsastusta, vaan jälkimäinenhän ei voi tulla yleisemmin käyntiin.»

Thyra Malin, Tampere:

»Minä tahtoisin naisten keskuudessa käytäntöön monenkinlaisia urheilulajeja kuten luistelua, hiihtämistä, pyörällä ajoa, vaikka keihäänkin heittoa mutta en noita erilaisia juoksulajeja ja hyppäyksiä ja kolmiloikkauksia y. m. Minusta ne johtavat vaan sellaiseen kiihkeään treenaamiseen joka ei voi olla suotavaa. Keihäänheittokin tosin johtaa yksipuoliseen käsivarsien harjoittamiseen, mutta se ei voi haitata, koska naisilla ei ole mitään urheilulajia, jossa käsivarsien harjoittaminen olisi silmämääränä. Verkkopallokin on siksi vähän levinnyt vielä.

Kilpailuja vastustan innokkaasti niin hyvin urheilun kuin voimistelun alalla. Siis en suosita urheilua kilpailun muodossa naisten keskuudessa käytäntöön otettavaksi.»

Elin Lagander, Mikkeli:

»Urheilua kannatan, suosin ja myös tahtoisin mahdollisimman paljon edistää.

Kilpailuun nähden olen kielteisellä kannalla.

Tahtoisin urheilun naisten joukossa yleisemmäksi. En kuitenkaan soisi, että heistä kehittyisi, jos niin saan sanoa, ammattiurheilijoita.

Jos urheiluaatteen herättäjänä ja innostuttajana tarvitaan kilpailua, niin kilpailtakoon sitten sopusuhtaisesta, terveestä ja työkykyisestä ruumiista ja sielusta. Palkintojärjestelmää siihen ei tarvita, saavutettu tulos on jo itsessään s u u r i n p a l k i n t o. Naisille sopivimmista urheilulajeista ei ole minulla vielä varmat mielipiteet. Suosittelen kuitenkin erityisesti naisille: uintia, jalkamatkoja, soutua, hiihtoa, luistelua, mäenlaskua.»

Lilli Vuorela, Sortavala:

»Urheilua yleensä pidän naisille varsin tarpeellisena, ja välttämättömänä pysyäkseen nuorena mieleltään ja reippaana sielultaan elämänsä loppuun asti. Kilpailusta en yleensä pidä sen liiallisuuden ja »rekordimaisuuden» tähden mihin siinä joudutaan. Vaan jollei sitä vaaraa olisi, olisi jonkun verran kilpailua naisten kesken varsin terveellistä herättämään, innostuttamaan pois tuosta varsinkin maaseudulla yleisestä saamattomuudesta.

Kesäisistä urheilulajeista ovat naisille sopivimmat uinti, juokseminen ja pitkien jalkamatkojen tekeminen, jota, ikävä kyllä, liian vähän harjoitetaan meillä. Talvella olkoot hiihto, luistelu, mäenlasku suksilla tai kelkalla etunenässä, mutta pitäisi ottaa huomioon myöskin ajaminen porolla ja pulkassa sekä suksilla hevosen jälestä, joita viimeksimainituita ei tähän asti ole liioin harjoiteltu. Sopivana, vaikkei niin monipuolisena kesäurheiluna tahtoisin vie-

lä esittää jousella ampumista. Kaikkien palloleikkien tärkeys on tunnettu.»

Nimimerkki S—a:

»Nykyään, jolloin urheilukilpailut yhä enemmän saavat jalansijaa, herää kysymys myöskin siitä, onko naistenkin keskuudessa suosittava ja pantava toimeen kilpailuja ja mille kannalle naisvoimisteluseurojen siinä suhteessa on asetuttava. Yleensä tähän saakka eivät naiset suuremmassa määrin yksityisinä eivätkä seuroina ole kilpailleet. He ovat tehneet ruumiillisen harrastuksen työtä hiljaisuudessa, ei niitä tuloksia ole arvosteltu pisteissä eikä mitaleissa. Hyvinvoinnin, terveyden, työn-ja elämänilon ovat he saaneet palkinnokseen. Se on luonut yhä uusia seuroja, lisännyt jäseniä entisiin ja ylläpitänyt niitä. Mutta onko naisten yhä vieläkin pysyttävä hiljaisuudessa, yhä vaan rajoitettava harrastuksensa muutamiin voimistelutunteihin? Eikö heidänkin ole otettava osaa kilpailuihin? Mitä ensiksikin kilpailuihin voimistelussa tulee. niin olen sitä mieltä, että sellaisia, jos sopiva tilaisuus tulee. olisi toimeenpantava. Silloin on huomioon otettava,että kilpailuja järjestetään tarpeeksi harvoin ja vapaaehtoisesti. Naiset pian väsyvät ainaisiin kilpailuihin. Heitä yleensä viehättää vähän se huomio. joka voittajalle tulee. Jos tämä seikka kilpailuja toimeenpantaessa huomioon otetaan, en usko niiden olevan miksikään haitaksi; päinvastoin innostus kasvaa, voimistelutaito kehittyy silminnähtävästi, kestävyys tulee koetukselle, sanalla sanoen kaiken sen minkä voimistelu vaikuttaa saavat he nyt suuremmassa määrin. Olen itse naisvoimisteluseuran johtajana ollut järjestämässä voimistelukilpailuja yksityisten jäsenten kesken ja tullut tähän kokemukseen. Palkintoina ei ollut mitaleja, vaan hyödyllisiä hopeaisia esineitä. eikä palkintoja saaneiden pistemäärää julaistu sanomalehdessä. Näin ollen, en luule voimistelu-aatteen siitä kärsivän jos kilpailuja säästäväisesti toimeenpannaan.

Mitä urheiluun tulee olen sitä mieltä, että naisten on paljon enemmän sitä harrastettava. Säännöllinen jokapäiväinen ulkonaolo on välttämätöntä ja jos osan päivästä käyttää urheiluun ovat vaikutukset sitä paremmat. Kesä-urheilusta lienee naisille sopivinta palloleikit ja juoksu. Edellä mainitut varsinkin ovat verrattomia. Ruumis saa monipuolisen liikunnon kautta joustavuuden. liikkeet tulevat sulaviksi, kauneiksi, silmä tottuu arvostelemaan välimatkoja, käsivarren voima kehittyy y.m. ja ennenkaikkea fyysillinen hyvinvointi on seurauksena. Juoksun tahtoisin asettaa senjälkeen, mutta siinä huomioon otettava myöskin sen esteetillinen puoli. Selkä suorana, rintakehä laajana, katse tähdättynä eteenpäin pään ollessa pystyssä, silloin on siitä itselle hyötyä, muille nautinto katsella. Miellyttävämpää tuskin lieneekään kuin todella-

kin kaunis juoksu. Siinä siis on päämääräksi nopeuden rinnalla pantava myöskin kauneus. Keihäänheitto on mielestäni myöskin naisille varsin sopivaa. Monipuolinen liikunto, kauniit asennot asettavat sen näin ollen niiden urheilujen joukkoon, joista heillä on sekä hyötyä että huvia. Talvella voivat naiset sekä luistella, että hiihtää. Nämä urheilulajit ovat ilahuttavassa määrin levineet myöskin naisten kesken ja toivottavaa olisi, että se innostus vielä moninverroin kasvaisi. — Onko heidän sitten kilpailtava näissä urheiluissa? Vastaan kyllä, jos yksityiset ja seurat sitä haluavat. Jos jäsenet kerran ovat siksi innostuneet, että ryhtyvät pitempi-aikaiseen harjoitukseen, ei silloin pidä sitä lamauttaa asettamalla periaatteeksi kilpailu-aatteen vastustamisen.

Kilpailujen varjopuolet lienevät yhtä monet, kuin sen valopuolet. Ikävä kyllä tahtoo monista voitoista ja palkinnoista olla seurauksena jonkinlainen ylpeys ja kunnianhimo. Pokaalit ja mitalit ovat pää-asiana ja mitä useampia niitä saavutetaan sitä suuremman kunnian saa henkilö yleisön silmissä. Eipä juuri tee hauskaa vaikutusta valokuva, jossa voittajalla on kymmeniä mitaleja rinnassa ja vieressä olevalle pöydälle on asetettu monta pokaalia. Voitto ja palkinto ei saa olla päämääränä ja palkinnoiksi on keksittävä miellyttävämpiä esineitä. Mikä siinä suhteessa olisi sopivinta, on eri kysymys. Urheilu ei myöskään saa olla yksipuolista. Ei ole siis yksinomaan juostava eikä yksinomaan keihästä heitettävä, vaan on harrastettava urheilua niin monipuolisesti, kuin se suinkin on mahdollista, jotta ei olisi seurauksena muutamien lihasten ja elinten yksinomainen kehittyminen, ja jotta ruumis kasvaisi ja voimistuisi sopusuhtaisesti. Ja ennen kaikkea on kilpailuun aikovan vältettävä liikarasitusta. Jos terveys ei sitä salli, on hänen ehdottomasti aikeistaan luovuttava».

Helena Ingman, *Hankoniemi:*

»Kysymykseen on vaikea vastata. Urheilulajeista sopii naisille parhaiten verkkopallo ja kaunoluistelu. Voidaanpa toimeenpanna kilpailuja korkeushypyissä, lyhyissä kestävyysjuoksuissa ja uinnissa. En pidä heittoharjoituksista.—»

Alex. Gustafson ja Rachel Lindell, *Turku:*

»Kannatamme lämpimästi urheilua naisille. Vastustamme kilpailuja; kilpailut mielestämme ehkäisevät siveellistä ja henkistä kehitystä sekä yksipuolisesti kehittävät jotain ruumiin osaa.»

(Jatk).

□□□□□□

Kansallispukuja juhlapuvuiksi ehdottaa H:bladetissa nimimerkki I, ja pyytää sentähden että joku julkaiseisi pukujen kuvioita ja kangasmalleja. »Koti ja Yhteiskunta» on tämän vuoden tilaajilleen luvannut tällaisia kuvioita ja malleja ennen julkaisemattomista puvuista.

Pussin heitto kehään (tai lakkiin).

Falck-Ytterin mukaan.

Osanottajia: 2—20.

Leikkivälineet: hernepussi tai muu sopiva esine.

Leikkikenttä on aluksi noin 15 askelta pitkä; sen leveys riippuu osanottajien lukumäärästä.

Asettuminen: leikkijät asettuvat kentän toiseen päähän rinnakkaisriviin kasvot kenttään päin; jokaisella leikkijällä on edessään noin kahden askeleen päässä maahan (lattiaan) merkitty, noin 30 cm läpimittainen ympyrä tai lakki. Viiden askeleen päähän kentälle päin merkitään heittoraja, ja siitä noin 10 askeleen päähän merkitään juoksuraja.

Leikin meno: jokainen leikkijä heittää vuorostaan heittorajalta hernepussin niin, että se jää johonkin ympyrään. Se, jonka ympyrään pussi jää, kiiruhtaa ottamaan sen ja koettaa polttaa sillä tovereita, jotka pakenevat juoksurajalle päin. Polttaja ei saa pussi kädessä juosta heittorajan yli ja polttaa saa ainoastaan heitto- ja juoksurajan välillä mennen tullen. Leikkijät käytyään juoksurajalla kiiruhtavat takaisin paikoilleen.

Ristin (kiven) saa ympyräänsä:

1. kun pussi ei pysähdy mihinkään ympyrään;
2. kun polttaissa ei osaa ketään.

Joka tulee poltetuksi, voi vapautua rististä polttamalla heti toisen. Kun jollakulla on kolme ristiä, joutuu hän ympyröineen pois leikistä.

Leikissä saa olla jännittävässä odotuksessa, pitääkö kiiruhtaa ottamaan pussia, joka voi joutua omaan ympyrään, vai juostako pakoon, jos se pysähtyy jonkun toisen ympyrään.

Suomeksi — Salli Auerma.

□□□□□□

Scout-liike. Helsingin ruots. Naisvoimisteluseuralla ja Helsingin Naisvoimistelijoilla oli helmikuussa keskustelukokouksia, joissa pohdittiin tuota ylen muodikasta »scout» liikettä ja sen sovelluttamista tytöille. Yleensä voimistelijat ovat olleet myötätuntoisia asialle. Ruots. Naisvoimisteluseura asetti komitean laatimaan ehdotuksen, joka sitten hyväksyttiin yleisessä keskustelukokouksessa, jonne oli kutsuttu opettajia, vanhempia ja muita nuorison ystäviä. Tämän kuukauden alussa liittyi sitten tähän »Toimen tyttöjen toveriliikkeeseen» Helsingissä noin 500 tyttöä. Heidän ylimpänä johtajanaan on maisteri Lydia Strandberg.

Tätä ennen oli neiti Ingeborg Lindholm sisarineen »Toimen poikien» yhteyteen perustanut tyttöosaston, joka toimii aivan itsenäisesti neiti Lindholmin johdolla, vaikkakin heidän ylin johtonsa on sama kuin pojilla. Tähän osastoon kuuluu nyt noin 400 tyttöä.

Joka lähemmin haluaa tutustua »scout» liikkeeseen lukekoon Baden-Powellin kirjan »Scouting for Boys», joka tämän nimisenä on ilmestynyt myöskin ruotsin kielisenä.

Yhteiset juoma-astiat.

Johan on kulunut kymmeniä vuosia siitä kun bakterit keksittiin, kun alettiin opettaa että tauti tarttuu, mutta eipä liene vahingoksi yhä uudelleen tuota muistuttaa. Kuta enemmän innostutaan terveydenhoitoon, sitä enemmän pidentyy ihmisen keski-ikä, sitä enemmän saadaan estettyä turhat kuolemantapaukset, sitä työkuntoisemmaksi ja hyvinvointisemmaksi tulee ihminen. Europan sivistyneimmissä valtioissa on keski-ikä nyt kaksi kertaa niin pitkä kuin 3—400 vuotta sitten, ja kun Europan edullisimmissa maissa keski - ikä on 45—50 vuotta, on se Intiassa ainoastaan 25 vuotta, vaan vähänpä siellä tehdäänkin työtä tarttuvien tautien vastustamiseksi; keski-ikä alenee nimittäin siellä sentähden, että tarttuvat kulkutaudit riistävät hautaan lapset ja heikot.


Yhteisen juoma-astian tulisi olla pääkallon muotoinen.

Meidän maassamme on keuhkotauti se surma, joka vaatii useimmat uhrit. Sivistyneessä Europassa kuolee keuhkotautiin noin 2,000 henkeä päivittäin. Onhan meillä jokunen keuhkotautisairaala, kielletäänhän rautateillämme lattialle sylkeminen, — jota kieltoa kuitenkin harvoin valvotaan — mutta pirteissä, asemilla ja junissa yhteiset juoma-astiat tekevät tuhojaan.

Tunnettua on, että sylki ja suun limakalvo voi terveilläkin ihmisillä sisältää keuhkotaudin, keuhkokuumeen ja muitten tautien baktereja. Joka tuhannesta »terveestä» ihmisestä voi viidellä olla kurkkumädän baktereja, ja kuppataudin bakterit leviävät pelottavassa määrin.

Muuan professori on tutkinut yhteisiä juoma-astioita ja löytänyt niitten reunoilta satojatuhansia baktereja; puhdistettuaan kolme lasia antoi hän kolmen lapsen käyttää niitä yhden kerran; senjälkeen löytyi jokaisen lasin reunassa limakalvohilseitä ja yli 10 tuhatta baktereja.

Yhteisen juoma-astian reunasta otetuita baktereja on ruiskutettu marsuihin, jolloin marsut ovat joko kuolleet parin päivän perästä, tai ovat ne saaneet keuhkotaudin; ainoastaan muutamat ovat jääneet elämään. Kokeista päättäen sisältää joka kolmas yhteinen juoma-astia keuhkotaudin baktereja, ja enemmän kuin puolet näistä astioista sisältävät muita tauteja aiheuttavia baktereja. Muutamassa koulussa sai 50 lasta tuhkarokon vaan sentähden, että olivat juoneet yhteisestä juoma-astiasta; toisessa taas kaikki koulun

oppilaat ja opettaja 10—11 päivän kuluttua saivat tulirokon juotuaan astiasta, josta tuhkarokkosairas lapsi oli juonut. Samaa on nähty tulirokonkin suhteen. Yleensä on suu ja kaikki esineet, jotka jouluvat suun kanssa tekemisiin pahimmat tartunnan levittäjät.

Vertaillessa taloja, joita on puhdistettu kurkkumädän jälkeen toisiin, joita ei ole puhdistettu, huomaa, ettei näitten välillä ole varsin suurta eroa tartuntaan nähden; ei siis ole niin tärkeätä desinfisioida (puhdistaa) huoneita kuin suuta, nenää ja kurkkua.

Tuhmasti tekee kameli-kurki, kun se vaaraa peläten pistää päänsä pensastoon; yhtä tuhmasti tekevät ne kaupungit, jotka maksavat tuhansia vuodessa raittiista juomavedestä, mutta kuitenkin samalla pitävät käytännössä yhteisiä juoma-astioita.

Ulkomailla on muutamin paikoin laissa kielletty yhteisten juoma-astiain käyttäminen. Muutamissa kouluissa on aikaansaatu se, että juodaan suoraan vesisuihkusta; toisissa on yhteinen juoma-astia, jonka sisästä vesi alituiseen pulppuaa huuhtoen astian reunoja.

Meidänkin kouluistamme, tehtaistamme, rautateiltämme ja asemiltamme pitäisi poistaa yhteiset juoma-astiat ja hankittakoon sijalle terveellisempi juomalaite tai tulisi jokaisen kuljettaa oma juoma-astiansa mukanaan, tai pitäisi matkustavilla olla tilaisuus vuokrata puhdas lasi asemilla.

Tietysti ovat yhteiset ruoka-astiatkin yhtä paljon kulkutautien levittäjiä, samoin yhteiset nenäliinat j. n. e.

Sundhetsbladetin mukaan.



Hidasko komento?

On tärkeätä vuorotella komennossa, milloin hitaasti, milloin sukkelaan, muuten ikävystyttää helposti komennettavia. Useimmiten käytetään komentosanaa: »asen-to!» Parasta sentähden harjaantua komentamaan tätä sanaa monella eri tavalla, ja varmaankin on hyvä lausua se jonkun kerran hitaasti.

Perusasento on voimisteluasennoista ensimmäinen. Vaan eipä ole aina niin varsin helppoa saada aikaan sopusointuista perusasentoa, vaikka sitä kuinkakin koettaa opettaa.

Voi kyllä olla opetuksenkin syy, ettei perusasento tule sellaiseksi kuin sen pitäisi olla, vaan voipa se myöskin olla liian vilkkaan komennon syy.— Perusasennossa pitää ensi sijassa koettaa ojentaa kaikki selän kaaret. Pitää pyrkiä tulemaan niin pitkäksi kuin mahdollista. Ei ole tarpeeksi asettaa kannat vierekkäin ja vetää hartiat taaksepäin. Päätä täytyy ikäänkuin nostaa ja koko selkärankaa ojentaa. Selkärangan yläosa on ojennettava siihen määrin, että kannat melkein kohoavat lattiasta. Kaulan asento olkoon vapaa, ja leuka on taaksepäin vedettävä, kuitenkaan ei enemmän kuin että voi vapaasti hengittää.

Kun kerran tällaiseen perusasentoon tottuu, niin käyttää sitä halusta voimistelusalin ulkopuolellakin, sillä se aiheuttaa solakan ryhdin.

Käsivarret ja sormet ojentukoot perusasennossa sivuja myöten.

U. o. I

Uutisia.

Koululaitos. Vaasan suomalaisen tyttökoulun voimistelunopettajan virkaa ovat hakeneet opettajattaret E. Sandman, E. Hedman ja S. Kandelberg.

Voim. opettajan virka Heinolan alkeiskoulussa on hakijain puutteessa julistettu uudelleen haettavaksi 56 p:n kuluessa helmik. 10 p:stä lukien ja voimistelun kolleegan virka Mikkelin suomal. klassillisessa lyseossa 56 p:n kuluessa helmik. 14 p:stä lukien.

Virkavapautta on maalisk. 1 p:stä kahden kuukauden ajaksi myönnetty Oulun realilyseon kolleegalle A. H. Blankettille, sijaisena opettaja H. W. Svedberg.

Kolleega G. W. Herpman on määrätty tulevan toukokuun aikana hoitamaan voimistelun kolleeganvirkaa Mikkelin suomal. klassillisessa lyseossa ja opettaja O. Pesonen kyseessä olevana aikana olemaan v. t. voimistelunopettajana Turun ruotsal. klassillisessa lyseossa.

Seminaarit. Opettajatar Fanny Stenrothin laatima »Kansakoulun voimistelukaavoja» niminen kirja on hyväksytty käytettäväksi naisseminaareissa voimistelun metodiikan opetuksessa ja kansakouluissa, mikäli on kysymys tyttöjen voimistelusta ja yhteisvoimistelusta ja on opettajatar Stenrothille tästä teoksesta myönnetty 400 mkn apuraha.

Kouluylihallitus on lähettänyt maan kaikkien seminaarien johtajille kiertokirjeen seminaarien oppilasten terveyden tehokkaammasta valvomisesta.

Yliopiston voimistelulaitos. Korkeimmassa paikassa on vahvistettu senaatin esitys lisäykseksi asetukseen lokak. 19 p:ltä 1908,koskeva keisarillisen Aleksanterin yliopiston voimistelulaitoksen muutettua järjestämistä, sekä määrätty, että sanotun asetuksen 14-16 §:ssä tulevia voimistelun opettajia ja opettajattaria varten vahvistettujen kurssien ja harjotusten tulee myöskin sisältää kurssin alkohologiassa.

Asian johdosta on senaatti päättänyt lähettää kirjelmät yliopiston konsistorille ja kouluylihallitukselle tiedustelulla, milloinka alkohologian opetuksen yhteydessä olevat toimenpiteet voitaisiin toteuttaa, jonka jälkeen asiasta ilmoitetaan komuniseerausta varten kenraalikuvernöörille.

Kansakoulut. Voimistelun v.t. opettajattaren virkaa Helsingin kaupungin suomenkielisissä kansakouluissa lukuvuodeksi 1911—12 ovat hakeneet voim. opettajattaret Elin Byman ja Signe Pösö, voim. opettajakokelas Kaarina Kari, sekä opettajattaret Lempi Lehtiö, Rosa Lilja, rva Aleksandra Lundqvist, rva Tilda Linikkonen, Lyydi Malio ja jatko-opistolainen Hilma Reinikainen.

Kansainvälinen kongressi ruumiillisen kasvatuksen edistämiseksi pidetään ensi kesänä noin 7—10 p. heinäkuuta Odensee'ssa Tanskassa. Kongressin valmistaa Gymnastisk Selskab. Samoina päivinä viettää Svendborgin läänin ampumaseura Odenseessa suuret ampuma- ja voimistelujuhlat.

Voimistelua vankiloihin. Vankeinhoitohallitus Ruotsissa on kehoittanut rangaistuslaitosten tarkastajia järjestämään helppoja voimisteluharjoituksia niille vangeille, joille tämä soveltuu, varsinkin niille, joitten rangaistusaika on pitkä. »Harjoitukset johdettakoon niin vilkkaasti, että ne kiinnittävät voimistelevien tarkkaavaisuuden ja sen kautta kasvattavat heitä.» Asiata on menestyksellä koetettu Linköpingin vankilassa.

Raittiusjuhlien yhteydessä Kaustisella 25—27 p. helmik. pidettiin 2 päivää kestävät leikkikurssit, joissa Pohjanmaan tytöt ja pojat saivat näyttää näppäryytensä. Kaustisten tyttäret ja nuorukaiset eivät olleetkaan mitään nolopekkoja; heti vähääkään ujostelematta olivat valmiit alkamaan. Osanottajia oli aluksi 45, mutta jo lopulta kasaantui tupa täydeltä. Siellä ponnahtelivat pallot, hernepusseja heitettiin, kilpaa juostiin, nautittiin laululeikkien monipuolisesta toiminnasta, laulun kauniista sanoista ja sävelestä. Silmät nuorilla loistivat, posket punaa hohtivat, leikki lahjoitti kaikille raikasta elämäniloa! Aino Saarelainen leikin johtajana.

Kaksiviikkoiset kurssit toimeenpanee Kansallismielinen Nuorisoliitto ensi pääsiäisen tienoissa Tuusulan kansanopistolla. Kurssien päätarkotuksena on laulun, voimistelun, leikkien ja urheilun opettaminen, nimenomaan laulun, voimistelun j. n. e. johtajien opastaminen.

Viime Kisakenttään oli pujahtanut taittamisvirhe. Neljä viimeistä riviä sivulta 29 kuuluvat seuraavan sivun loppuun.

Kisakenttä N:o 3 sisältää: Vilhelm Ludvig Bergholm. Mikä on mielipiteeni urheilu- ja kilpailuaatteesta j. n. e. Pussin heitto kehään. Scoutliike. Yhteiset juoma-astiat. Hidasko komento? Uutisia. Suuri voimistelujuhla.

„Suuri voimistelujuhla“ pidettiin Helsingissä 12 p. helmikuuta. Olihan tuo ennemmin iltama Palokunnantalolla, joka loppui tanssiaisiin.

Lehtori Wilskman puheessaan esitti Vanhan ajan ajattelijain lausunnot ruumiinharjoitusten merkityksestä. Professori Heikel puhui ruotsinkielellä ruumiinharjoitusten tärkeydestä teroittaen kuulijoille kotivoimistelun hyötyä; hänen koruttomat sanansa painuivat kuuleman mukaan läsnäolijain mieleen. Vahinko vaan , että voimisteluyhdistystemme iltamissa niin harvoin saamme kuulla esitelmiä voimistelusta; varmaankin ne paljon edistäisivät aatetta.

Ohjelmassa oli muuten m. m. eri yhdistysten voimisteluesityksiä, miekkailua, kansantansseja, nyrkkeilyä, painia.

Katajaiset suorittivat virkeästi sauvaliikeohjelmansa. Useimmilla heistä on aimo notkoselkä, joka aivan pilaa liikkeen oikean muodon varsinkin vartalon kierroissa ja taivutuksissa. Miesvoimistelijaimme notkoselkää on niin paljon moitittu vaan ei tuo näy paranevan; ehkäpä se lieneekin heidän ihanteensa. Rumaa se vaan on, eikä sitä muotoa hyväksytä ihanteeksi ulkomailla missään.

Jyryn naisvoimistelijoilla oli muutamilla hyvin huono ryhti. Alkumarssi joka loppuu selkä yleisöön päin, ei näytä hauskalle. Etunoja-asentoa ei pitäisi tehdä selkä yleisöön päin, vielä vähemmin jos siinä otetaan säären nostoa. Telineliikkeet saisivat tytöillä olla harjoituksena käytännölliseen itsensä auttamiseen; tuntuu nurinkuriselta kun kymmenkunta voimistelutyttöä seisoo odottamassa kahden miehisen toverin heille kantaissa esille nojapuut; tietysti edistyköön molemminpuolinen auttavaisuus ja yhteistoiminta, mutta naisvoimistelijat kantakoot itse esille telineensä vaikkapa sitten miesten auttamina. — Y. W:n voimistelua en ollut tilaisuudessa näkemään vaan kehui yleisö sen hauskaksi; sama yleisö tuntui kummastelevan, että vauhtihyppyjen vauhtiaskeleet ei käytettykään vauhdin ottamiseksi vaan jonkinlaisena paraatimarssina; ehkäpä oli lava liian pieni näille hypyille.

Miekkailuunkin nähden tekisi mieli lausua huomautus. Noin kymmenen vuotta sitten katsellessani miekkailua Tukholman miekkailuyhdistyksessä tapasi »piston» saanut kohottautua silmänräpäykseksi perusasentoon osoittaen kädellä satutettua paikkaa, jonka jälkeen miekkailua taas jatkettiin. Tämä tapa olisi mielestäni hyvin suositeltava meidänkin julkisissa miekkailuesityksissä. sillä yleisö, joka ei miekkailua ymmärrä eikä voi sitä kaukaa katsomolta seurata jos ymmärtäisikin, innostuu tietysti ainoastaan tuosta näkyvästä tuloksesta: montako kertaa toinen saa toiseen sattumaan.

Kansantanssit olivat hauskan reippaat. A. C.

Terveyttä ja tarmoa tarvitsee ennen kaikkea jokainen nykyajan ihminen. Senpä vuoksi on tärkeätä, että kukin pitää tarpeellista huolta niiden saavuttamisesta ja säilyttämisestä. Allamainittu kirjallisuus auttaa voimakkaasti tällaista pyrkimystä.

Etupäässä on huomio kiinnitettävä **järkiperäiseen ruumiinhoitoon.** Viime aikojen parhaat kokemukset tällä alalla on lehtori *Ivar Wilskman* yhdistänyt teokseensa

Terveys ja tarmo. Hinta 2: 75.

Voimistelu on ruumiinhoidon tärkeimpiä puolia. Edellä mainitun teoksen ohella on syytä tutustua professori *Viktor Heikelin* erinomaiseen kirjaan

Japanilainen voimistelu. Hinta 1: 25.

Terveys- ja siveysopillinen sarja Puritas-kirjasto on saavuttanut jakamatonta kiitosta. Siihen kuuluvat teokset:

Mitä avioliitossa olevan naisen tulee tietää.
Mitä avioliitossa olevan miehen tulee tietää.
Mitä nuoren naisen tulee tietää.
Mitä nuoren miehen tulee tietää.
Mitä tytön tulee tietää.
Mitä pojan tulee tietää.
Hinta à 3: —

Raitis ja hilpeä elämänilo on samalla sekä terveyden ilmaus että terveyden tekijä. Jalostavia huviohjelmia laatiessaan tulisi edistysseurojen muistaa vanhan omaperäisen kansanhenkemme ilmauksia **suomalaisia kansantansseja.** Niitä oppii voimistelunjohtaja *Anni Collanin* teoksesta

Suomalainen Kisapirtti. I hinta 2: 75. II, hinta 1: 75. III, hinta 2: 25. sekä ylioppilas *Asko Pulkkisen* kirjasta

Suomalaisia Kansantanhuja. Hinta 2: —. (Suomalaisen Kansantanssin Ystävien Julkaisuja I).

Yrjö Weilin & Kumpp. Osakeyhtiö, Helsinki.

Uusia kirjoja nuorille!

Elämäkerrallisia kuwia nuorisolle, kirj. Helmi Setälä. Kuwitettu. 2 mk.

Auringon mailta. Uusia satuja ja seikkailuja, kirj. Arwid Lydecken. 68 kuwaa. Sid. 1: 75.

Ilwolan juttuja. Eläinsatuja, toimittanut Joel Lehtonen. Sid. 1: 75.

Uutisasukkaat Kanadassa. Seikkailukertomus, kirj. Kapteeni Marryat. Kuwitettu. 338 siw. Sid. 1: 95.

Mailta ja meriltä. Teuwo Pakkalan toimittama sarja jännittäwiä seikkailukirjoja. 11 kirjaa à 25 p.

Carl Blink, **Lappalaisten Kuningatar.** Historiallinen kertomus. 1: 90; sid. 2: 65.

R. L. Stevenson, **Ryöstölapsi.** Seikkailukertomus. 1: 90; sid. 2: 65.

Rudyard Kipling, **Indian wiidakoista.** Kuwitettu. 2 sarjaa kertomuksia à 2 mk.; sid. 2: 50.

Täydellisiä luetteloja kaikkialla saatawissa!

Kustannusosakeyhtiö Otawa, Helsingissä.

Painettu Helsingissä Raittiuskansan Kirjapainossa 1911.



Kisakenttä

Ruumiillisen kasvatuksen äänenkannattaja

Toimittaja Anni Collan.

N:o 4 15 p. huhtikuuta 1911	Lehteä tilataan Suomen kaikissa postitoimistoissa ja toimitukselta. Tilaushinta 2:50 koko- ja 1:50 puolelta vuodelta. Yksityisnumero 30 p.	Toimitus ja konttori Pohjois-Ranta 6. Helsinki. Puh. 451, klo 4—5 jpp

Professori Viktor Heikel

on eronnut Yliopiston voimistelulaitoksen johtaja- ja kasvatusopillisen voimistelun yliopettajan virasta.

Syntyneenä v. 1842 on hän toiminut 38 vuotta voimistelun opettajana, näistä 35 vuotta yliopistossa ja vuodesta 1894 nykyisen voimistelulaitoksen johtajana. Hän on kaikkina näinä vuosina ollut Suomessa käytetyn miesvoimistelujärjestelmän etevin merkkimies ja kehittäjä. Uutterana kirjailijana hän on julkaissut uranuurtavia teoksia. Opettajana hän on voimakkaasti työskennellyt voimistelijain ammattisivistyksen kohottamiseksi. Suuria summia hän on lahjoittanut voimisteluaatteen edistämiseksi maamme ruotsinkielisen rahvaan keskuudessa ja stipendeiksi voimistelun opettajille.



Viktor Heikel.

Nuorekkaana ja ihanteellisena on hän pitkänä työpäivänään edustanut ajatusta: ruumis on sielun temppeli, sentähden sitä ei pidä kiduttaa ja laiminlyödä vaan vahvistaa, kehittää ja jalostaa.

Siksipä kaikki Suomen voimistelijat häntä kiittävät työstään!

Vähän itsekullekin.

(*Katkelmia pitemmästä.*)

I.

Voimailu- ja reippailuharjoituksilla on muodossa tahi toisessa jo ammoisista ajoista ollut varma sijansa kaikkien kansojen *terveen* nuorison harrastusten piirissä. Sitähän vakuuttavat ne monenmoiset ja monennimiset voiman, nopeuden, notkeuden ja taidonkoetukset, joita tutkijat ovat kaikkina aikoina havainneet kaikkien kansojen keskuudessa harjoitettavan ja sitähän todistavat jokaisen kansan historiassa tavattavat kertomukset niistä urho- tahi voimatöistä, joita kansan parhaat miehet ovat tehneet. Sitähän todistaa se mielenkiinto, jolla kaikki nuorukaiset, kansallisuuteen katsomatta, lukevat ja kuuntelevat kertomuksia, joissa voima ja reippaus auttavat taistelijoita ja seikkailijoita eteenpäin, samoin kuin se innostus ja lämpö, jolla reippaat vanhukset kertovat nuoruutensa aikuisista väkevistä tahi sukkelista miehistä sekä lopuksi se ihastus, jolla nuoret neitoset katselevat reippaita siskojaan ja terveitä reippaita nuorukaisia. Sanalla sanoen voima ja reippaus ovat ominaisuuksia, jotka vaistomaisesti herättävät ihastusta ja ihmettelyä sekä nuorissa että vanhoissa. Kun tähän vielä tiede tutkimuksiin ja kokemuksiin perustuen on lisännyt, että voimaa ja reippautta voidaan *kehittää* ja *hankkiakin* ja että näiden ominaisuuksien tavoittelemisen ohella nuorukainen ja neitonen säästyy monilta siveellisiltä vaaroilta ja kiusauksilta sekä että hän näiden ominaisuuksien lisäksi saa vielä muitakin hyveitä, niin ei ole ihme, että voimailu ja reippausharrastukset ovat jo nykyään osassa nuorisoa kiivenneet henkisten harrastusten tasalle ja lämmittäneet monta kylmää sydäntä suopeasti sykkimään ruumiillisen kasvatuksen aatteelle.

Mutta tässä ei ole vielä kylliksi. Vielä on maailmassa paljon kylmyyttä ja ennakkoluuloja tätä jaloa aatetta kohtaan ja vielä on nuorukaisia ja neitosia, jotka eivät ryhdistään eivätkä — terveenä ollessaan — terveydestäänkään paljon välitä. Kylmyys ja ennakkoluulot ovat saatavat haihtumaan ja jokainen nuorukainen ja neitonen ryhdistään, reippaudestaan ja terveydestään huolta pitämään. Voimailu- ja urheiluaatteesta on tehtävä sosiaalinen kysymys, jonka perille ajamisesta kaikkia kansankerroksia myöten on valtion ja koko yhteiskunnan huolta pidettävä.

— Valitettavasti ei kehitys tämän asian suhteen ole näin pitkälle ehtinyt vielä missään nykyisissä sivistysmaissa. Kertomukset ja kuvaukset vanhan Kreikan huolellisesti järjestetystä fyysillisestä joukkokasvatuksesta ovat jo puolentoista tuhatta vuotta livahtamalla livahtaneet useampien tutkijain silmien ohi antamatta aihetta mihinkään toimeenpiteisiin asian järjestämiseksi vastaavalla taval-

la nykyisessä yhteiskunnassa. Ne harvat, jotka asian ovat oivaltaneet, ovat saaneet omavaroin ja yksin toimia. Koko aate on viime vuosisataan saakka saanut elää ja olla vain yksityisten työn ja uhrautuvaisuuden varassa. Sittemmin ovat valtiot, mitkä enemmässä, mitkä vähemmässä määrässä ruvenneet asiaa perille ajamaan, mutta ainoastaan oppineen, koulusivistyksestä osalliseksi tulevan säädyn keskuudessa. Se fyysillinen kasvatus, mikä valtioiden puolelta on alempien säätyjen ja varsinaisen kansan osaksi tullut, on supistunut vain vissien, kokonaan toista tarkoitusperää tavoittelevien äkseeraustemppujen opettamiseen. Onpa väitetty, etteivät ruumiillisen työntekijät kaipaakaan mitään voimistelua tahi urheilua, heillä on muka työssään kylliksi urheilua ja voimistelua. Tämä tietysti on yhtä väärä ajatustapa kuin voimistelun ja urheilun pitäminen vain pelkkänä ruumiin harjoituksena, mutta se on kuvaavana esimerkkinä siitä laimeudesta, jolla tätä tärkeätä *kasvatus* — minä sanon *kasvatus* — keinoa on tähän asti kohdeltu. Mutta nyt on tullutkin jo 11:s hetki. Niiden henkilöiden luku, jotka joko kokemus- tahi tutkimustiedon tahi molempain kautta ovat oivaltaneet voimailun suuren merkityksen ja huomanneet sen harjoituksen laiminlyömisestä johtuvat reippauden, toimeliaisuuden ja tarmon puutteet, tämä joukko on jo niin suuri ja suurien sivistysmaiden yksityisestä uhrautuvaisuudesta syntyneet voimailu- ja urheiluliikkeet siksi voimakkaat, että ruumiillisen kasvatuksen aatteen täytyy jo painollaan mennä eteenpäin ja voittaa sydämiä puolelleen. Ja se on jo voittanutkin. Sivuutamme suuret sivistysmaat ja tyydymme tarkastelemaan, mitä tämä aste on voittanut meidän rakkaassa Suomessamme niinä 30-vuotena, joina sitä on koetettu levittää. Meillä on nykyään noin 13,000 naista ja miestä, jotka jossain määrin harjoittavat voimailua ja urheilua. Koululaiset, joiden reippaus- ja voimailuharjoitukset valtio joko kokonaan tai osaksi kustantaa ja johtaa eivät sisälly tähän lukuun. Onhan sitä siinäkin jo yksityisten harrastukseksi ja työksi, mutta mitä se on $1^1/_2$ miljonasta voimistelemaan kykenevästä joukosta! Vajaa 1 $^0/_0$. Se on liian pieni luku. Enemmän on työtä tehtävä, enemmän yksityisesti uhrauduttava, jotta saadaan sankemmat joukot voimistelemaan, reipastumaan ja karkaisemaan ruumistaan ja henkeään.

Ja mistä nämät joukot ovat otettavat? Ne ovat otettavat sieltä, missä reipastumista, voimistumista, karkaistumista ja itsensä kasvatusta tarvitaan. Ja sitä tarvitaan kaikkialla. Me jokainen järjestään tarvitsemme voimistelun ja voimailun kautta reipastuttaa itseämme ja kehittää siten ruumiimme ja sielumme voimia, että me voisimme kunnollisesti täyttää sen paikan, jonka olemme tämän maan palveluksessa tahi viljelyksessä valinneet.—

Kenen on sitte asia voimistelu- ja urheiluaatetta levittää ja sen suhteen nukkuvia herätellä? Se on niiden, nuorien ja vanhojen

asia, jotka ovat tavalla tai toisella itse tulleet vakuutetuiksi tämän aatteen merkityksestä. Halua tällaisiin harjoituksiin nuorisolla yleensä ei puutu. Esimerkit ja pienet kehoitukset ja ohjaukset, varsinkin vanhempien taholta, ovat kylliksi. Edistysseurat, semmoiset kuin raittius-ja nuorisoseurat voivat niinikään paljon vaikuttaa voimailu- ja reippausharrastusten levittämisessä, sillä ne ovat likellä sitä kansanainesta, jonka piiriin monipuolinen järkiperäinen voimailu on vähemmän levinnyt ja johon sitä on vaikea juuri muutenkaan levittää. Nuorisoseurat ja osaksi raittiusseuratkin ovatkin jo muutamin paikoin koettaneet voimailu-ja reippausharjoituksia ohjelmiinsa ottaa, mutta lyhytaikaisella menestyksellä. Syy asian onnistumattomuuteen ei tietysti voi olla itse aatteessa ja sen sopivaisuudessa maalaisoloihin, sillä se jos mikään aatteen ajaminen, sopii ja pitääkin sopia jokaisen naisen ja miehen elämänoloihin samoinkuin työkalun teroittaminen sopii itse työhön. Ei, syiden täytyy olla syvemmällä? Niistä kumminkin tuonnempana.

K. E. Levälahti.



R u u m i i n h a r j o i t u s lahjoittaa terveyttä, ihmisarvoista ryhtiä, iloa ja työvoimaa, eli toisin sanoin:

R u u m i i n h a r j o i t u s pidentää elämää ja tekee sen arvokkaammaksi itsellemme ja kanssaihmisillemme.

Viktor Heikel.

Älkäämme koskaan unhoittako, että juuri pienet jokapäiväiset tapamme tekevät meidät onnellisiksi tai onnettomiksi, ihmiskunnan suuren sisarusliiton hyödyllisiksi tai arvottomiksi jäseniksi.

Viktor Heikel.

Ruumiinharjoitukset voivat ja niiden tuleekin olla yhtenä keinona totuttamassa meitä keskinäisen avuliaisuuden tosi-inhimilliseen kilpailuun taistelussa kaikkia pahuuden voimia vastaan, jotka ehkäisevät meidän ruumiillista, henkistä ja korkeampaa sielullista, siveellistä kehitystämme.

Viktor Heikel.



Tyttöjen toveriliike.

Liikkeen *päämääränä* on luonteiden kehittäminen leikin avulla s. t. s. tyttöjen saattaminen velvollisuuksiaan täyttäviksi, avuliaiksi, iloisiksi, valppaiksi, karaistuiksi, käteviksi, vaatimattomiksi, luotettaviksi.

Keinot: Käytännöllisiä harjoituksia, pelejä, leikkejä ja kaikkien kesken toimeenpantuja kilpailuja, retkeilyjä luonnossa, esitelmiä, keskusteluja ja lyhyitä käytännöllisiä kursseja.

Liikkeen järjestäminen: 8—10 tyttöä muodostaa patrullin (toveripiirin) ja valitsee joukostaan itselleen johtajan. Patrullin jäsenet voivat olla kaikki joko saman, tai eri koulun oppilaita, aivan koulun ulkopuolella olevaa nuorisoa tai myöskin näitä molempia yhteisesti. Jos patrullin johtaja on koulun oppilas, niin tottelee hänen johtamansa piiri koulussa asetettua osastopäällikköä. Neljä patrullia muodostaa siskojoukon, jota johtaa vanhempi toveri, joukkuejohtaja. Jokainen koulu, jossa on vähintäin yksi patrullinjohtaja, asettaa osastopäällikön s. t. s. opettajattaren tai jonkun muun sopivan henkilön. Kuitenkin muistettakoon, että liike ei kuulu kouluun, vaan on vapaa toveriliike. Kaikki eri osastopäälliköt pitävät huolta liikkeen varsinaisesta käytännöllisestä johdosta. He saavat määräyksensä »ylijohdolta», johon kuuluu korkeintaan kolme naista.



Patrullit, jotka eivät ole koulun oppilaita, järjestyvät niin, että neljä patrullia yhdessä muodostaa siskojoukkueen, joka valitsee ylijohdon hyväksymän jonkkuejohtajan; neljä siskojoukkoa muodostaa osaston, jonka johtaja on yhdyssiteenä tämän osaston ja ylijohdon välillä.

Ylijohdolle kuuluu: valvoa liikkeen käytännöllistä toimintaa ja ottaa siihen osaa niin paljon kuin mahdollista; valmistaa ehdotukset työjärjestystä varten sekä liittää työsuunnitelmaan kaikki ne käytännölliset työalat, jotka sekä nyt että vastaisuudessa voivat edistää liikkeen päämäärän saavuttamista; hankkia sopivia esitelmöitsijöitä ja kurssien pitäjiä; määrätä viikon käytännölliset työt sekä retkeilyjen tunnussana; pitää toimistoa, jonne kaikki selostukset (rapor-

tit) tuodaan, jossa kaikki patrullit ovat merkittynä, ja jossa pidetään päiväkirjaa koko liikkeestä; jakaa merkit eri kokeita suorittaneille.

Osastopäälliköille kuuluu: pitää kokouksia esim. kaksi kertaa kuussa, joissa kokouksissa ylijohto antaa määräyksensä, ja joissa voivat keskustella sopivimmista keinoista toteuttaa ylijohdon ehdottama työ; jättää ylijohdolle (mieluimmin kirjallisesti) ehdotukset uusista työaloista, muutetusta työtavasta j. n. e. ; joukkuejohtajien kautta patrullien johtajille esittää ylijohdon määräykset ja tälle taas patrullien selostukset; vastata joukkue- ja patrullien johtajien käytöksestä sekä johtaa sitä.

Patrullien johtajille kuuluu: saatujen käskyjen uskollinen täyttäminen; päivän tehtävien jakaminen niin, että he esim määräävät, ken kirjoittaa selostuksen retkestä, ken hankkii ja kantaa puut, ken hankkii ja keittää puuron, ken toimii oppaana ja niin eteenpäin.

Patrullinjohtaja valitsee johdettaviensa joukosta apulaisensa, joka hoitaa hänen tointaan hänen itsensä ollessa estetty läsnäolemasta.

Tovereille kuuluu toverilain totteleminen.

Jokainen liikkeeseen kuuluva jäsen pyrkii iloisesti täyttämään velvollisuuksiaan Jumalaa, isänmaata ja kanssaihmisiä kohtaan kodissa, koulussa ja yhteiskunnassa.

Toverilaki:

1) toveri puhuu aina totuutta eikä koskaan syö sanaansa:

2) toveri ajattelee aina velvollisuuttaan Jumalaa ja isänmaata kohtaan;

3) toveri tottelee mielellään vanhempiaan, opettajiaan ja esimiehiään;

4) toveri on ystävällinen, huomaavainen ja säädyllinen sekä auttaa toisia, varsinkin heikkoja;

5) toveri on hyvä kaikille, mihin yhteiskuntaluokkaan kuulunevatkin;

6) toveri on eläinten ystävä ja inhoaa niinmuodoin eläinrääkkäystä;

7) toveri on reipas työssään ja hyvällä päällä, joskin hänellä on vastoinkäymisiä voitettavana;

8) toverin puhe on yksinkertaista ja puhdasta; hän ei kiroile eikä käytä muita likaisia huudahtuksia; hän ei turhaan lausu Jumalan nimeä;

9) toveri on säästäväinen tullakseen omillaan toimeen ja voidakseen auttaa muita;

10) toveri tekee hyvää hyvän itsensä tähden ajattelematta palkintoja.

Toverien *tunnuslause*: »o l e v a l m i s».

Kokeet. Päästäkseen toveriksi täytyy vastaalkajan ensin kahden kuukauden ajan olla mukana jonkun osaston harjoituksissa, sitten saa hän suorittaa kokeet ja on hänellä senjälkeen oikeus käyttää myöhemmin määrättävää kotimaista toveri pukua.

1: s e t t o v e r i k o k e e t: (tavallinen) sukanparsiminen, napin ompeleminen, määrättyjen solmujen solmiminen, nuotion sytyttäminen, tehtävän suorittaminen, tietää missä poliisikamari, ambulanssi ja lähin palokello on, osata merkinantojärjestelmää, marssimista ja Kimpelinharjoituksia.

2: s e t k o k e e t: vuoteen laittaminen, pukunsa valmistaminen, ruumiin osien käyttäminen mittana, suurempien tähtien tunteminen, ilmansuuntien määrääminen auringon ja kompassin avulla, soutaminen, yksinkertaisen siteen asettaminen, kahden yksinkertaisen ruokalajin keittäminen, oppaana oleminen, 500 metrin kulkeminen toveritahdissa 5 minuutin ajalla, osata selvästi kuvata seutu tai selittää retkeily.

— Alin ikäraja ehdotetaan 10 vuodeksi; ylintä ikärajaa ei rajoiteta, vaan voi mikä ikäluokka tahansa muodostaa patrullin; toivomuksena lausutaan kuitenkin, että patrullin muodostavat niin paljon kuin suinkin mahdollista ruumiillisesti yhtä kehittyneet toverit.

Tytöille ehdotetaan samat olkamerkit sekä muut merkit kuin pojilla on. Kts. kirjaa »Scouting for Boys».

Työ jaetaan käytännöllisistä syistä kahteen osastoon, suomalaiseen ja ruotsalaiseen.

Ylijohdon, osastopäälliköiden ja joukkuejohtajien tulee osata molempia kieliä.

Patrullit ovat kirjoissa joko suomen-, ruotsin-, tai kaksikielisinä; kaksikieliset patrullit määräävät, kummassako osastossa he tahtovat kuunnella luentoja ja seurata käytännöllistä opetusta.

Työjärjestelmä: joka toinen sunnuntai retkeily. Sateisen, myrskyn, kylmän (yli — 15°) ilman vallitessa palaavat toverit koteihinsa. Retkeilyillä on jokaisella voileipää mukana (ei makeisia). Jokaisella patrullilla on yhteinen kasari, jossa kukin vuorostaan määrättynä keittää patrullille jotain lämmintä. Nämä retkeilyt eivät ole huviretkiä leikkimistä varten, vaan retkeilyjä luonnon tutkimista varten jonkun asian tuntijan johdolla (luonnonhistorianopettajat); ilman ollessa epäsuotuisan käydään taulunäyttelyissä ja museoissa (piirustuksenopettajain ja muinaistieteilijöitten johdolla), konserteissa (laulun- ja soitonopettajan johdolla); vapaan pääsyn hankkii ylijohto.

Suotuisalla säällä voivat toverit koota kukkia lahjottaakseen ne jonkun sairashuoneen potilaille, lukea ääneen heille j. m. s. (tällä tavalla liitetään liikkeeseen myöskin diakonissat, sairashoitajattaret ja laitosten johtajattaret).

Sunnuntai on lepopäivä, laiskotella ei ole lepoa. Vaihtelu on lepoa. Mutta sunnuntai on liian usein velttouden ja laiskottelun päivä ja siveelliseltä kannalta katsoen viikon vaarallisin päivä pojillemme ja tytöillemme. Yhdistä opetus Jumalan tutkistelemiseen luonnossa ja harjota hyviä tekoja Jumalan päivänä.

Joka toinen lauantai-ilta (ei kuitenkaan retkeilypäivän edellinen lauantai) kokoontuvat patrullit kahtena eri osastona harjoittamaan kehittäviä leikkejä, oppimaan samariittikurssia tai jotain muuta käytännöllistä toimintaa, kuuntelemaan lapsille sovitettuja korkeintaan ½ tunnin kestäviä esitelmiä eri aineista (luonnonhistoriaa, sairashoitoa, raittiutta j. n. e.), pitämään keskustelukokouksia, kuuntelemaan kertomuksia j. n. e.

Nämä kokoukset pidetään jossakin suuressa salissa esim. klo ½6 — 7 j. p. p.

Varat: ylijohto valmistaa ja toteuttaa ehdotuksia tätä työtä varten tarpeellisten varojen hankkimiseksi. Rikkaat kilvan kiitävät asiata kannattamaan; vanhemmat perustavat kannatusyhdistyksen; lasten valmistamia töitä myydään j. n. e.

□□□□□□

Mikä on mielipiteeni urheilu- ja kilpailuaatteesta ja haluaisinko ne naistenkin joukossa käytäntöön, sekä mitkä urheilulajit pidän sopivina naisille?

Laura Tanner, Turku:

»Sydämmestäni kannatan urheilua. Siinä muodossa kuitenkaan kuin se nykyään esiintyy, useimmiten pelkkänä kilpailuna, en voi sitä hyväksyä. — Urheilu ja ylipäänsä ruumiin kehittäminen on arvotonta, jollei siihen samalla yhdisty terveen sielun ja ylevien henkisten kykyjemme nostattaminen. — Nykyaikainen urheilija ei täytä urheiluihannetta, tekisi mieleni sanoa ettei missään suhteessa. Mikä viottaa kätensä, mikä jalkansa, mikä saa sydänvian, mikä keuhkovamman tavottaessaan yhä useampaa mitalia rintaansa. Terveen, voimakkaan, sopusuhtaisen ruumiin sijaan saadaan sairas, enempiin ponnistuksiin kykenemätön elimistö. Kateus ja kunnianhimo kiihotetaan äärimäisyyksiin. — Asettakaamme päämäärämme korkealle! Siis ei urheilua kilpailun vuoksi!»

Mathilda Sundius, Turku:

»Mielestäni ovat kaikki urheilukilpailut sopimattomia naisille. Minusta seuraavat urheilulajit ovat sopivimmat naisille:

1) Uinti. 2) Hiihto. 3) Luistelu. 4) Soutu. 5) Ratsastaminen. 6) Mäenlasku kelkalla ja suksilla (ei potkukelkalla ajo).»

Tyyni Nyström, Kotka:

»Mikään rekordien ihailija en ole ollenkaan, mutta toisinaan vaihteen vuoksi ja lystikseni olen pistänyt tyttöni hiihtämään tahi luistelemaan kilpaa ja antanut palkinnoksi suklaa pallon t. m. s. En toimi minkään periaatteen mukaan.»

Sigrid Fontell, Helsinki:

»Jos mikään, niin on urheilu omiansa herättämään rakkautta kaikkeen suureen ja jaloon, kotiseutuun ja synnyinmaahan. Miten miellyttävää onkaan retkeillä jalan, suksilla, tai luistimilla raittiissa vapaassa luonnossa, oppia tuntemaan uusia seutuja, tarkastella ja tutkia koko luontoa! Ja kuinka kehittäviä, karkaisevia ja vahvistavia ovat tällaiset retket, jos niitä harjotetaan kohtuudella ja silmällä pitäen osanottajan voimia. Mutta juuri tässä on urheiluelämämme varjopuoli. Urheilua ei ole harjoitettu pitäen päämääränä ruumiin ja sielun vahvistamista, vaan päämääränä on ollut kilpailu, halu saada uusia ennätyksiä ja palkintoja. Kilpailuhimo seuraa tännekin niinkuin kaikkialle muuallekin, mutta tämä himo on niin vallannut koko urheilun ja urheilijamme, että on syntynyt nimitys urheiluhulluus, joka sitten monin paikoin käy urheilun nimellä synnyttäen täten väärän käsityksen urheilusta. Kilpailu itsessään ei ole tuomittavaa. Sitä on kaikkialla ja se kiihottaa jatkuvaan kehitykseen; mutta kun kilpailuhalu urheiluelämässä menee niin pitkälle, että kilpailijat ylistysten, ennätyksien ja palkintojen saavuttamiseksi asettavat terveytensä ja elämänsä vaaranalaiseksi, silloin on tämä eksynyt väärille poluille. On vaikeata määrätä missä on kohtuuden raja, ja vaikeinta on saada itse kilpailevaa sitä käsittämään; mutta jotain on tehtävä saadaksemme urheilijamme havaitsemaan, miten vähän he hyödyttävät, ja miten paljon he vahingoittavat antamalla urheiluelämän jatkua samaan suuntaan. Mitä naisten urheiluun tulee, niin pidän, että se siellä on aivan yhtä hyvin paikallaan kuin miestenkin keskuudessa. Siellä se ei ole vielä saanut kiinteitä, määrättyjä muotoja, joten voidaan tehdä paljon sen hyväksi. Täällä voidaan johtaa se oikeille poluille. Urheilulajeista sopivat naisille melkein mitkä vaan ja parhaiten luisteleminen, hiihto, jalkamatkat, uinti, soutu ja ehkä purjehdus ja ratsastus. Mutta tarkattakoon hyvin, että tämä johdetaan sopivaan muotoon, ei siis saa apinoida miehiä. Erityisesti haluaisin panna vastalauseeni mäenlaskuun suksilla.

Pidän sen kokonaan hengenvaarallisena ja naurettavana. Pidetään rohkeuden näytteenä laskea alas korkeita hyppyreitä, minusta se on tarpeeton ja tyhmänrohkea tapa asettaa elämänsä vaaranalaiseksi kättentaputusten ja palkintojen tähden. Urheilu sellaisenaan on kannatettava, mutta kilpailu on jotain sellaista, jota tulisi lähemmin ajatella. Voimistelunopettajattarilla on suuri tehtävä: innostaa aikalaisensa urheiluun ja pitää silmällä että urheilu- ja kilpailuelämä kulkee oikeita teitä naisten keskuudessa.»

Toimitus lausuu parhaat kiitokset kaikille, jotka ovat vastanneet tähän heille lähetettyyn kysymykseen. Ikävä kyllä ei kaikkien vastauksia ole voitu julkaista, koska he eivät ole suostuneet siihen.



Voimistelunäytös

olkoon kuin mainion soittokunnan esiintyminen, jokainen soittokone parhaimmassa vireessä, marssi kuin vuosisadan juhlamarssi. Johtaja kuin säveltäjä, kuin runoilija, kuin kuvanveistäjä: ohjelma laatimansa runo, yhteistoiminta sävellyksensä ja johdettavansa lihaan ja vereen leikkaamansa ihanat taideteokset. Johtajan tahtipuikko (komento), jota jokainen soittokunnan jäsen tarkoin seuraa, ei ole mikään sirkuspiiska vaan ennemmin Eskulapiuksen *) sauva, joka valaisee soittokuntaa tieteen kirkkaalla loistolla, ja sen johdolla soittokunta on lähtenyt mailmalle taiteen ja tieteen yhteydessä taistellakseen kauneuden ja totuuden puolesta. Soittokunnan yhteissointu on erinomainen, toinen ääni auttaa toista; soraääntä ei kuule; sopusointu on harvinainen. Ja tämän soittokunaan soittama sävel ei ole sitä soitantoa, joka raakaa villikansaa johtaa taisteluun ja sotaan, se on ennemmin hienosti sivistyneen kreikan kansan hymni ruumiilliselle kauneudelle.

— On olemassa soittokuntia, joiden jäsenten joukossa on yksityisiä täysi-taiteilijoita, jotka työskentelevät voimainsa takaa, vaan yhteistyö ja sopusointu ovat poissa, kuuntelija huomaa kyllä että se on olevinaan soittoa, hän näkee että tahtoa ei puutu, että paljon on tehty työtä, vaan hän ei pääse selville voimakkaasta, kirkkaasti sointuvasta yhteissäveleestä.

Olkaamme jaloja soittajia! *T—ta.*

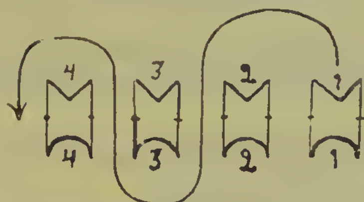
---

*) Lääketieteen isä.

Solavalssi.



Osanottajia: tasainen luku.
Askeleita: Kävelyaskeleita.
Alkukuvio: Seistään »solassa» kahdessa rivissä vastakkain, tytöt toisessa, pojat toisessa rivissä, rivit noin neljä askelta toisistaan.



a) Ensimäinen pari asettuu vierekkäin solan toiseen päähän ja kulkee käsi kädessä kahdeksalla askeleella solan toiseen päähän, päästää sitten irti kädet, tekee täyskäännöksen vastakkain ja kulkee taas käsi kädessä kahdeksalla askeleella takaisin (1-4).

b) Kaikki menevät vastakkain ja tarttuvat parittain kädet käsiin. Pari 1 lähtee pujottelemaan kuvion nuolen osottamaa suuntaa niin, että ensin kulkee tyttö taakse- ja poika eteenpäin; 2:n ja 3:n parin välistä kulkee poika taakse- ja tyttö eteenpäin, 3:n ja 4:n parin välistä taas tyttö taakse- ja poika eteenpäin j. n. e. kunnes pari 1 on joutunut viimeiseksi pariksi (soiton jälkimäistä osaa kerrataan niin kauan kuin tätä pujottelua kestää), jolloin rivit eroavat toisistaan, pari 2 asettuu solan päähän ja alkaa tanhun alusta.

Tällä tavalla jatketaan kunnes kaikki parit ovat kulkeneet solassa ja pujotelleet parien läpi.

Tanhu saatu Kerimäeltä Jeremias Kerolta, joka sen oppi noin 1885.

□□□□□□

Voimistelun päämäärä on terveys, terveyden säilyttäminen, terveyden vahvistaminen, terveyden takaisin voittaminen, sillä liikunto on elämää, liikunto on terveyttä.

Levin.

Uutisia.

Yliopisto. Professori V. Heikelille on myönnetty pyytämänsä ero yliopiston voimistelulaitoksen johtajan ja kasvatusopillisen voimistelun yliopettajan virasta; tämä yliopettajan virka on julistettu haettavaksi 56 p. kuluessa maaliskuun 30 p:stä lukien. Professori V. Heikel on määrätty lukuvuoden loppuun hoitamaan tätä virkaa.

Asetuksen mukaisesti on tohtori Axel F. Hellstén ryhtynyt hoitamaan voimistelulaitoksen johtajan virkaa.

Professori Viktor Heikel on yliopistolle lahjoittanut 25,000 mk., jonka summan korot käytetään matkastipendeiksi voimistelunopettajille ja opettajattarille lähempien määräysten mukaan.

Koululaitos. Voimistelun kolleegan viransijaisuus Mikkelin suomalaisessa klassillisessa lyseossa kesäk. 1 p:stä 1911 toukok. 1 p:ään 1912 on julistettu haettavaksi kouluylihallitukselta 56 p:n kuluessa maaliskuun 14 p:stä lukien.

Senaatti on hylännyt kolleega G. A. Tammelinin ja v. t. kolleega J. G. A. Jacobsonin valitukset Helsingin suomalaisen realilyseon voimistelun kolleganviran täyttämisestä.

Jyväskylän seminaarin voimistelun ja terveysopin lehtorille Kalle Rikalalle on myönnetty virkavapautta korkeintaan kuluvan lukukauden loppuun. Sijainen on v. t. yliopettaja Juho Laurila.

Turun suomal. realilyseon voimistelusalin laajentamista varten on myönnetty 3.300 mkn lisämääräraha.

Yksityiskoulut. Voimistelun y. m. aineitten opettajan virka Imatran yhteiskoulussa haettavana ennen huhtikuun loppua sekä harjoitusaineitten ynnä saksan ja ranskan kielen opettajan virka Terijoen suomalaisessa yhteiskoulussa ennen toukok. 15 päivää.

Voimistelullisia epäkohtia. Eräs ruots. koulu pyysi Koulutoimen Ylihallitukselta vahvistusta lukusuunnitelmalleen ja sai sen, kuitenkin sillä ehdolla, että lukusuunnitelmaan lisättäisiin kaksi viikkotuntia voimistelua.

Koulussa nämä tunnit sitten määrättiin vapaaehtoisiksi. Opettaja tuota kummasteli, koska saman kaupungin suom. koulussa voimistelu oli pakollista ja tiedusteli asiaa Ylihallitukselta, josta sai tietää asian oikean laidan ja koulu sai muuttaa voimistelunsa pakolliseksi keskellä lukuvuotta.

Onko teidän koulussanne minkäänlaisia voimistelullisia epäkohtia?

Hylättyjä anomuksia. Rautatiehallitus on hylännyt Suomen Voimistelu- ja Urheiluliiton anomuksen, että kaikille voimistelu- ja urheiluseuroille myönnettäisiin oikeus kuljettaa voimistelu- ja urheilutelineensä rautateillä n. s. varsinaisena pakaasina käyttämättä hyväkseen lunastamiensa rautatiepilettien yhteisesti edustamaa vapaa-pakaasi kilomäärää.

Senaatti on hylännyt Suomen Naisten Voimisteluliiton anomuksen saada Tampereen voimistelujuhlaan osanottajille rautatiepilettien alennusta.

Suomen Voimistelu- ja Urheiluliittoon kuuluu nykyään 273 seuraa, joiden yhteinen jäsenluku tekee 13,913 eli 2867 enemmän kuin viime vuonna. Liiton rahallinen säästö tälle vuodelle on Smk 6,065: 30.

Tämän vuoden toimitusvaliokuntaan kuuluvat puh. joht. lehtori I. Vilskman sekä palomestari G. Wasenius, pankinjoht. K. H. Majantie, kelloseppämest. A. Ek ja maisteri A. Vartia.

Kysymys on herätetty oman äänenkannattajan perustamisesta Liitolle.

Esitelmiä voimistelusta pidettiin Tampereella Maarianpäivän aikana. Elin Kallio puhui ruotsinkielellä voimistelun, urheilun ja ulkoilmaelämän tärkeydestä ihmiskunnan terveelle kehitykselle. Anni Collan puhui Tampereen kasvatusopillisessa yhdistyksessä suomen kielellä voimistelusta luonteen kasvattajana; samassa tilaisuudessa selostettiin myöskin tyttöjen toveriliikettä.

Voimistelukursseja. Ensi kesänä pidetään neliviikkoiset ruotsinkieliset voimistelu-, leikki- ja uintikurssit Vaanilan parantolassa, jonka omistaja, rouva Heitman Emäntäliiton ehdotuksen mukaan on luovuttanut tätä tarkoitusta varten. Kursseja johtaa voimistelunjohtaja Elli Björkstén apunaan monta nuorempaa voimistelunopettajatarta.

Naisvoimisteluseura Säkenet viettivät 18 p. maaliskuuta kymmenvuotisjuhlaansa. Ohjelmassa Aino Saarelaisen esitelmä, Laura Niemisen johtamaa voimistelua, »Vuokkosten» laulua, Aune Krohn'in kirjoittama juhlaruno, lasten esittämiä kansantansseja ja leikkejä, puheita ja sähkösanoma kymmenvuotiaalle, pieni näytelmäkappale ja lopuksi yhteisleikkiä niin että permanto pemahteli.

Kovin hauskaksi kehuttiin juhlaa, vaikkei siellä seuratanssia ollutkaan.

Tampereen naisvoimistelijoilla oli 25 p. maaliskuuta iltama Tampereen kaupungintalolla. Ohjelmassa m. m. Betty Lagerbladin puhe naisvoimistelun kehityksestä maassamme; Naisvoimistelijat esittivät notkeasti ja voimakkaasti Anni Strangin johdolla hyvin kokoonpannun ohjelman vapaaliikkeitä ja Anni Collan puhui retkeilyjen terveellisestä vaikutuksesta ruumiiseen ja sieluun sekä niitten yhteiskunnallisesta merkityksestä eri yhteiskuntaluokkien yhdistäjänä.

Kongressi Tanskassa. Ensikesäiseen kongressiin Odensessä tulee ilmoittautua viimeistään ennen 15 p:ää kesäk. osoitteella »Sekretariatet for den internationale Kongres for legemlig Opdragelse, Rigsdagen, København Danmark.»

Ilmoitukseen on liitettävä täydellinen osote sekä 10 kruunua (14 Smk) kongressin jäsenmaksuna. Hyvä on myöskin samalla kongressin toimikunnalta tilata huone Odensessä joko hotellissa (1 ½ — 3 kr. vuorokaudelta) tai yksityisperheessä (1—2 kr. vuorok.) Kirjeenvaihto ruotsinkielellä.

Meno- ja paluulippu Helsingistä tai Hankoniemestä Köpenhaminaan maksaa Arkturus laivalla 150 Smk ensi, ja 100 Smk. toisessa luokassa, Titania laivalla 10 mk enemmän.

Voimistelua vankiloissa. Eräs voimistelunopettajatar Manchesterissä on monen vastuksen perästä saanut luvan johtaa naisvankien voimistelua, mutta ainoastaan ne vangit pääsevät voimistelemaan, jotka edellisen viikon ajan ovat käyttäytyneet hyvin.

Voimistelunopettajat! Mitä olemme Suomessa tehneet vankien hyväksi?

Ohjelmaa laajennetaan. Suomen opettajayhdistyksen keskushallitus on päättänyt panna toimeen ensi heinäkuun 24 p:stä elok. 12 p:ään kestävät piirustus-, terveys- ja raittius-, voimistelu- ja leikkikurssit kansakoulun opettajille sekä pyytänyt senaatilta tarkotukseen 3,000 mkn valtioapua kuin myös 50 % alennusta kursseihin osanottajien rautatiematkoihin.

Peruutettu Kurssi. Tuusulan kansanopistolla pääsiäisen aikana toimeenpantaviksi aiotut kurssit on täytynyt peruuttaa useasta syystä, mutta etupäässä sen vuoksi, että osanottajia on ilmottautunut verrattain vähän.

Kansantansseja on Tyyne Paasivirta maaliskuun kuluessa opettanut 2 ½ viikkoa Virojoella, 1 viikon Hariun maanviljelyskoulun oppilaille ja 4 päivää Virolahden kansanopistolla.

Amerikkalaisen jalkapallopelin uhreja. »Sportsman» nimisen lontoolaisen lehden helmikuun numerossa on lyhyt luettelo niistä tapaturmista, joita jalkapallopeli viitenä viimeisenä vuotena on Yhdysvalloissa aiheuttanut.

V. 1905 sattui 26 kuolemantapausta ja 200 vaikeampaa tapaturmaa; lähinnä seuraavina vuosina 13 kuolemantapausta ja noin 100 tapaturmaa; v. 1909 sattui 33 kuolemantapausta ja yli 200 tapaturmaa ja vastaavat numerot v. 1910 olivat 19 ja noin 400.

Sitäpaitsi väittää professori James Illinoisista, että melkein kaikilla jalkapallonpelaajilla on heikko sydän, ja että he ovat paljon alttiimpia taudeille kuin henkilöt, jotka järkevästi harjoittavat urheilua.

Huomattavaa on, että v. 1905 julkaistiin Amerikassa käytettäviksi »inhimillisemmät» jalkapallopelin säännöt, kuin sitä ennen oli voimassa.

Uintia. Tukholman Kunink. Voimistelun Keskusopistossa on jo puolen vuosisataa opetettu kuivauintia. Nyt on Ruotsin Meripelastusseura toimeenpannut talvisia uintikursseja opiston 3:nen vuosikurssin oppilaille.

Opistossa opetetaan ensin valmistavat kuivauintiharjoitukset, senjälkeen opetetaan uintia kaksi kertaa viikossa yhdessä Tukholman suuressa katetussa uima-altaassa, jossa vesi jonkun verran lämmitetään ja alituisesti uudistuu.

Kurssilaiset oppivat erilaisia uintitapoja, hengenpelastusta, hyppäyksiä, sukeltamista, vedenpolkemista, kellumista, puvussa uintia ja riisuutumista vedessä.

Todistus annetaan ainoastaan niille

1) jotka osaavat hyvin sekä rinta- että selkäuintia;

2) jotka osaavat uida veden alla 3 metriä veden pinnasta; jotka sukeltavat pituutta vähintäin 10 metriä;

3) jotka osaavat opettaa kuivauintia, vedessä uintia ja hengenpelastusta;

4) jotka osaavat vedessä eri tavalla vapautua hukkuvan otteista;

5) jotka osaavat vähintäin 10 mtrn päästä eri tavalla kulettaa hukkuneita rantaan;

6) jotka osaavat hypätä veteen vähintäin 4 mtrn korkeudelta osaksi pää, osaksi jalat edellä.

Kurssi on vapaaehtoinen, mutta ottavat siihen osaa kaikki mies- ja useimmat naisoppilaat, eivätkä ne aivan huonoja olekaan; moni heistä hakee sukeltaen 3 ½ metrin syvyydestä tuon jokseenkin pimeän kylpylaitoksen altaan pohjalta yhden äyrin rahan.

◻◻◻◻◻◻

Luonteeltaan luja on ainoastaan se, joka elämässään ei tavoittele suurinta nautintoa tai suurinta ulkonaista menestystä, vaan henkistä voimaa ja täydellisyyttä.

Fœrster.

Kisakenttä N:o 4 sisältää:

Professori Viktor Heikel.
Vähän itsekullekin, kirj. K. E. Levälahti.
Viktor Heikel'in lausuntoja.
Tyttöjen toveriliike.
Mikä on mielipiteeni urheilu- ja kilpailuaatteesta j. n. e.
Voimistelunäytös. T—ta.
Solavalssi.
Uutisia.

Painettu Helsingissä Raittiuskansan Kirjapainossa 1911.



Kisakenttä

Ruumiillisen kasvatuksen äänenkannattaja

Toimittaja Anni Collan.

N:o 5 15 p. toukokuuta 1911	Lehteä tilataan Suomen kaikissa postitoimistoissa ja toimitukselta. Tilaushinta 2:50 koko- ja 1:50 puolelta vuodelta. Yksityisnumero 30 p.	Toimitus ja konttori Pohjois-Ranta 6. Helsinki. Puh. 451, klo 4—5 jpp

Suomen Naisten Voimisteluliitto.

viettää VII voimistelujuhlansa tulevan kesäkuun 2—4 p:nä Tampereella. Tähän juhlaan, naiset, vanhat ja nuoret, sankoissa parvissa lähtekäämme elämän iloamme kartuttaaksemme!

Liiton perusti vuonna 1896 voimistelua harrastavat naiset, jotka olivat heränneet oivaltamaan ruumiillisen kasvatuksen tärkeyden. He tiesivät, että se kansa, joka tahtoo elää, on ennen kaikkea oleva terve kansa niin sielultaan kuin ruumiiltaan. Ja he tiesivät, että etenkin naisten terveys ja tarmo on kansan elinjuurille mitä tärkein tekijä. Sen tähden on herätettävä naiset hoitamaan ruumistansa järkiperäisellä tavalla.

Liiton I juhla vietettiin Porissa 1897, jolloin oli 94 osanottajaa, II juhla Turussa v. 1899. Tästä juhlasta ei ole ilmotettu, paljonko osanottajia oli, mutta oli niitä jonkun verran enemmän kuin Porin juhlassa. Seuraava juhla, liiton III, vietettiin Helsingissä v. 1901, jolloin Helsingin ruotsinkielinen naisvoimisteluyhdistys samalla kertaa vietti 25-vuotisjuhlaansa. Osanottajia liiton juhlaan oli 124 paitsi lukuisia Helsingin yhdistyksen entisiä jäseniä, jotka ottivat osaa sen 25-vuotisjuhlaan. Liiton IV juhla vietettiin Viipurissa v. 1904, osanottajia 198 ynnä 4 ulkomaalaista voimistelunopettajaa. V juhla vietettiin Kuopiossa v. 1906 ja osanottajia oli 181 ynnä kaksi ulkomaalaista opettajatarta sekä yksi ulkomaalainen miesopettaja. VI juhla vietettiin Oulussa v. 1909; osanottajia oli 226.

Kun pilettien hinnat rautateillä olivat edellisen juhlan jälkeen melkoisesti korotetut, anottiin 50 % alennusta juhlaan menijöille, minkä alennuksen senaatti myönsikin. Muuten osanotto luultavasti ei olisi ollut noin vilkas niin kaukana pohjolassa kuin juhlapaikka sijaitsi.

Nyt on virkeä Tampereen yhdistys kutsunut liiton jäsenet juhlaan Tampereelle. Tosin ei ole tänä vuonna myönnetty alennusta rautateillä, mutta juhlan paikka on niin maan keskellä, etteivät matkakustannukset kuitenkaan tule ylen rasittaviksi.

Eräs voimistelunopettaja kirjoitti äsken: »Tuskin te helsinkiläiset voitte arvata, mitä liiton juhlat ovat meille maalaiskaupunkien opettajille, jotka yksinäisyydessä teemme työtä erotettuina muista samalla alalla työskentelevistä opettajista. Yhdessäolo ja yhteiset keskustelut antavat meille monta herätystä, joten työ sitten taas sujuu paljo paremmin.»

Me ymmärrämme hyvin, miten vaikeata mahtaa olla innostuksen vireillä pitäminen sille, joka on joutunut yksinään toimimaan syrjäisellä paikkakunnalla. Sen tähden on omiansa hämmästyttämään se seikka, että on voimistelunopettajattaria, jotka eivät huoli tulla juhliimme eivätkä edes kuulu liittoomme. Tiedän, että seminaarinopettajille on vaikeata päästä, työt kun seminaareissa juuri siihen aikaan vuodessa ovat kiireellisiä. Mutta muiden koulujen voimistelunopettajat, ovatko he kaikki mukana juhlissamme? Tulkaa kaikin mokomin mukaan kaikki, ja ottakaa tytöistänne mukaan niin monta kuin suinkin, jotta nuortenkin innostus kasvaisi ja toverihenki kehittyisi yhä voimakkaammaksi. Hyvin hitaasti voimisteluaate leviää Suomen naisten keskuudessa. Saksassa kuuluu noin 53,500 naista ja noin 24,500 tyttöä voimisteluliittoon; meillä noin 700 naista on liittynyt liittoomme. Miten saada epäkohta korjatuksi? Enemmän innostusta voimistelun opettajissa, se on ainoa tie. Innostunut opettaja saattaa innostuttaa muitakin, laimea ei innostuta ketään.

On yksi vaara meitä vanhoja opettajia vainoomassa. Sikäli kuin väsymys — ruumiillinen ja henkinen — valtaa meidät, rupeamme pitämään työtämme jokapäiväisenä rasituksena, josta mielellämme tahtoisimme päästä. Silloin on vaara lähellä, että meistä tulee n. s. »leipäpappeja». Minä uskallan sanoa tämän, sen tähden, että olen itse tuntenut sen ja tiedän kuinka ankarasti täytyy sotia sellaista väsähtämistä vastaan. Sen tähden, »kavahtakaa konsulit»! Meidän aatteemme on suuri ja kallis, sen eteen kannattaa taistella viimeiseen asti alttiiksi antavalla innostuksella.

E. K.

Seuraavat keskustelukysymykset ovat jätetyt Tampereen juhlan yleiselle kokoukselle:

1) Alustus »scout» liikkeestä.
2) Leikkikilpailujako juhliimme?
3) Eikö sietäisi liiton asettaa kiertävä puhuja?
4) Olisiko syytä perustaa koko maata käsittävä voimistelunopettajataryhdistys?
5) Keskustelua voimistelukurssikirjan ehdotuksesta.

Liittoneuvoston kokouksessa tullaan, lukuunottamatta järjestysohjeissa mainituita asioita, käsittelemään vielä seuraavia kysymyksiä:

1) Liiton sääntöjen muutosehdotus.
2) Liiton vuosikertomuskaavakkeitten painattaminen.
3) Pitäisikö liiton liittyä Suomen Naisten Kansallisliittoon?

Liittoon kuuluu nykyään 21 naisvoimisteluseuraa.

Liiton edustajat eri paikkakunnilla:

Haminassa:	neiti Anna Forstén,
Hankoniemessä:	,, Helena Ingman,
Heinolassa:	,, Fanny Stenroth,
Helsingissä:	,, Anni Collan,
Hämeenlinnassa:	,, Jenny Virkajärvi,
Jyväskylässä:	,, Suoma Teivaala,
Kokkolassa:	rouva Maria Vallin,
Kotkassa:	neiti Tyyni Nyström,
Kouvolassa:	,, Suoma Penttilä,
Kuopiossa:	,, Ida Törnqvist,
Lovisassa:	,, Ester Ringbom,
Marianhaminassa:	,, Edith Fogelholm,
Oulussa:	,, Lempi Nikkinen,
Piikkiössä:	,, Hanna Järvinen,
Porissa:	,, Edith Sohlström,
Porvoossa:	,, Anni Bergholm,
Raahessa:	,, Ellen Våhlberg,
Raumalla:	,, Laina Vestberg,
Ristiinassa:	,, Karin Kjerrström,
Sortavalassa:	rouva Lilli Vuorela,
Tammisaaressa:	neiti Bertha Ahlfors,
Tampereella:	,, Anna Lilja,
Turussa:	,, Laura Tanner,
Vaasassa:	,, Ida Nyström,
Viipurissa:	rouva Lyyli Lydén.

Suomen naiset! Ilmoittautukaa jäseniksi Suomen Naisten Voimisteluliittoon ja lähtekää mukaan Tampereen juhlille!

□□□□□□

Onko toivottava, että usein pidetään suuria voimistelujuhlia ja ovatko ne hyödyksi kotityölle?

Tähän kysymykseen vastatessa täytyy huomioon ottaa sekä tulo- että menopuoli. Niin liian usein toivotaan juhlista suurempia tuloksia kuin mitä ne todellisuudessa antavat.

Edellä käypä harjoittaminen kasvattaa kyllä erinomaisesti nuoria osanottajia, ja voipa melkein sanoa, että voimistelujuhlien suurin hyöty voidaan arvostella sen tarmokkuuden mukaan, jolla on harjoitettu tätä juhlaa varten. Tämän kunnollisen, valmistavan työn hyöty on taaskin verrattava siihen tappioon, jonka se ehkä tuottaa kotoisassa työssä.

Tässä taaskin tulee kysymykseen sekä työ yhdistyksessä sellaisenaan, että työ kodeissa. Onhan mahdollista että hemmoittelemme nuorisoa liiallisella juhlimisella.

Meillä on, tai pitäisi ainakin olla suuri edesvastuu juhlien toimeenpanemiseen nähden, ja juhlien arvo ja koko voimistelun arvo on mitattava sen mukaan, miten paljon se rikastuttaa kotielämäämme ja tekee meitä työkuntoisemmiksi. Jos pidämme juhlia, niin niitten tuloksilla täytyy voida elää kauan aikaa — niitten tulee olla juhlia, jotka antavat iloa ja työhalua pellolla ja metsässä, tallissa ja navetassa. Jos voisi olla varma tällaisista tuloksista, silloin olisi ehkä syytä useammin pitää suuria juhlia.

Yksi, todellakin suuri tapaus (niinkuin esim. juhlan muodossa) on varmaankin suuremman arvoinen kuin moni pieni, tavaksi tullut.

Jolleivät nuoret harjoittele innostuksella, niin he eivät myöskään ansaitse juhlaa. Voimistelunjohtajalta kysytään suurta taitoa johtaakseen jokapäiväistä kotityötä niin, että nuoret pääsevät koko sielullaan tuntemaan työiloa.

Ei pitäisi pyrkiä siihen, että joka toinen hyvä voimistelija ja urheilija pidetään kansallisuuskuuluisuutena, joka aina tarvitsee juhlahumun aiheuttamaa hermoärsytystä. Meille sopii parhaiten jokapäiväinen yksinkertainen ruoka, uskollisuus vähässä. Voimisteluseurojen työ kohdistuukin etupäässä koteihin ja sen jälkeen, sen kautta kansallisuuteen. Pienet kotoiset esiintymiset silloin tällöin luovat elämäniloa ja elämän voimaa. Suuret juhlat olkoot harvinaisempia agitatsioni tilaisuuksia, jotka luovat loistoa työn yli, ja niissä esiintyvillä loisto-osastoilla on myöskin tehtävänsä: ne esiintykööt mukaansa tempaavina esimerkkeinä — .

U. o. l.

□□□□□□□



Retkeilemään!

»Löytyy muuan aivan uusi ajanviete, joka yhdistää hengen tyydytyksen ruumiin harjotukseen ja sulkee itseensä ehtymättömän runsauden suloisia yllätyksiä: nuo pitkät jalkamatkat reppu selässä pitkin maita ja mantereita. Nuoriso, ota vanhojen vaeltaneiden kisällien sauva ja mittaile kenkäsi anturalla askel askeleelta isäisi maata, enemmän sitä rakastaaksesi sen paremmin tuntiessasi!» — — —

»Miten suuren hyvän työn tekisi nuoriso itseään kohtaan, samalla antaen mitä parhaimman esimerkin, jos se lähtisi tuollaisille useampain päiväin jalkamatkoille, kymmenen, kaksitoista iloista, luotettavaa toveria!» — — —

C. Wagnerin kirjasta »Nuoriso».

Oletko koskaan retkeillyt? Oletko kauniina aamuna lähtenyt samanmielisten toverien kanssa ulos kaupungin portista matkataksesi »mailman ääriin», ja palannut sieltä takaisin taas velvollisuuksien kutsumana, mutta niin muistoista rikkaana?

Useimmat haaveksivat kerran pääsevänsä ulkomaille: Norjan tuntureille, Schweitsin alppimaahan, Italian sinisen taivaan alle tai kaukaiseen Ameriikkaan. Tuntevatko kaikki palavaa halua oman maansa näkemiseen, tuota uteliaisuutta tutustua kotinurkan takaisiin seutuihin?

Mitä hyötyä jalkapatikoista?

Ensin se paras, kun pääsee ulos luonnon helmaan:

»Vain niskaan hattu, ja tuulen
suo päätäsi tuivertaa:
rypyt otsan jo häipyy, luulen,
ja jo ruusuja poski saa!»

On kuin uutta elinvoimaa virtaisi suonissamme, jälelle ovat jääneet arkihuolet, jälelle kalvavat muistot — katse on tiukasti tähdättynä eteenpäin ikäänkuin se tahtoisi tunkeutua luonnon sisimpään salaisuuteen senkautta saavuttaakseen luonnon suuren rauhan.

Riemuisin mielin matkailija laulaa

»Terve aurinko!
Armas aurinko
sulata sydämenkin jää!

Puhdista mieleni kirkkaudellas!
Puhtaudellas
valaise sieluni
kun mua pimeys piirittää!»

Katsoppas kummaa! Tuohon on pieni peipponen pesinyt, ja koivussa on kohta suuret lehdet; kiven kupeella sammal kirkkaan vihreänä heloittaa, ja kuusimetsä seisoo niin salaperäisenä.

Tiesimmehän tuon kaiken jo ennenkin, mutta arkihuolien touhinassa olimme ennättäneet sen unhoittaa.

Retkeilyt avaavat silmämme! Ne ovat »mehiläisretkiä elämän hunajata hakemaan!»

Retkeilyt avartavat rintamme: keuhkoihin sopii paljon raitista ilmaa, joka huuhtoo rinnasta pois kaiken pikkumaisuuden ja



„Riennämme innoin —"



Tien varrella.

ahdasmielisyyden. Opimme antamaan arvoa vapaudelle, eikä ainoastaan omalle, vaan muittenkin vapaudelle —.

Retkeilyt opettavat meitä ilolla kieltäytymään jokapäiväisistä mukavuuksista ja se kasvattaa riippumattomuutta ja rohkeutta. Retkeilijä ei ajattele mukavia vuoteita, eikä herkullisia aterioita: »kallio päänsä alusena on» ja nälkä höystää kuivimmankin leipäpalasen. Ei mikään päiväretki tunnu pitkälle, kun sen kerran on suorittanut, ei mikään vuori korkealle, kun sen huipulle on päässyt, eikä mikään kieltäytyminen vaikealle, kun sen kerran on voittanut.

Retkeilyt yhdessä muitten kanssa herättävät meissä uinuvia hyveitä: osanottoa, yhteistuntoa, ihmisrakkautta.

Retkeilyt kehittävät isänmaanrakkautta ja innostuttavat kaikkeen hyvään ja kauniiseen. Luonto on ihmisen todellinen kotiseutu. Se, joka on tutustunut kotiseutunsa luontoon, hän ikävöi sinne yhä uudelleen, sillä kotiseudun ikävöiminen merkitsee ikävöidä kultaista lapsuuden aikaa. Ja kotiseudun rakkaus on isänmaan rakkauden perusta.

Ulos meidän täytyy lähteä taistelemaan luonnon voimien kanssa, sillä se taistelu on mitä ihanteellisinta: ei mikään terästä hermoja niinkuin se, ei mikään jätä jälkeensä niin puhdasta voitontunnelmaa!

Satu kertoo jättiläisestä, joka sai aina uusia voimia maaemoa koskettaessaan. Samoin on meidänkin, nykyajan hermostuneitten ihmisten laita. Tahtoessamme lauaista hengen ja ruumiin välistä jännitystä, tahtoessamme täydellisimmin parantaa itseämme, menkäämme silloin raittiiseen ilmaan, vapaaseen valoon, luonnon voimakkaan vaikutuksen alaiseksi. Siellä luonnon suuressa rauhassa unhoittuu elämän kilpajuoksu.

Reppu siis selkään ja retkeilyille vanhemmat lapsineen, opettajat oppilaineen, nuoret ja vanhat, — kaikki mukaan!



Matkailijoita.

Retkeilyille lähtijän täytyy jonkun verran valmistautua: voimistella ruumiinsa terveeksi ja voimakkaaksi, karaista se, hoitaa hyvin jalkojaan, totuttautua yksinkertaiseen elintapaan, oppia antamaan ensimäisen avun tapaturmissa, säästää itselleen matkarahat, laatia retkeilysuunnitelma, valita retken johtaja ja hankkia itselleen mukavat käytännölliset vaatteet.

Välttämättömimmät matkailutarpeet: mieluummin vedenkestävästä kankaasta tehty puku: miehille polvihousut, kirjava paita ja ylös asti napitettava nuttu (joppe), naisille lyhyt hame ja tumma pusero; miehillä ja naisilla villasukat, leveät, paksuanturaiset nauhakengät, urheilulakki (tai avopäin), kankaasta tehty sade »kaapu», puukko vyöllä, selkäpussi tai kontti, jossa yhdet alusvaatteet ja yhdet sukat, muutamia nenäliinoja, pari pyyhintä, kampa, hammasharja, saipua, juoma-astia; sauva käteen. Kaikilla yhteinen kartta, kompassi, vaseliinirasia, sidetarpeita, sakset, tulitikkuja, muutamia kiinakapseleita, vatsatippoja, pieni sitroonamehupullo ja — miksikäpä ei — kastrulli.

Muuan saksalainen liitto on julkaissut seuraavan säännön retkeilijöille:

»»Mennessäsi Jumalan vapaaseen luontoon muista, että se on Hänen kauneutensa temppeli ja Hänen kaikkivoimansa ja viisautensa avoin kirja. Jätä sentähden pois kaikki ajattelemattomuus, kaikki jokapäiväisyys ja pahuus; ota sen sijaan mukaasi kaikki henkesi ja tuntosi herkkyys ja sydämesi iloisuus.»

Ja lopuksi Vagnerin sanat:

»Meidän täytyy hinnalla millä hyvänsä päästä eroon vanhoista urista ja voittaa takaisin ilo. Metsä huumaavine tuoksuineen, äänineen, nesteineen, vuoristo tuulineen ja laajoine näköaloineen, meri voimassaan ja runollisuudessaan ovat nuorison heimoa. Sinne on mentävä saamaan voimaa ja elämää!»

□□□□□□

Ruoska tää.

Osanottajat seisovat suljetussa piirissä kasvot piiriinpäin käännettynä. Yksi kantaa ruoskaa, s. o. solmulle solmittu nenäliina, muilla ovat kädet selän takana. Kun laulun ensi osaa lauletaan kulkee ruoskan kantaja piirin ulkopuolella ja panee muitten huomaamatta ruoskan jonkun käteen. Joka sai ruoskan, ei ole sitä huomaavinaan, mutta »tra-la» laulettaessa rupeaa hän lyömään oikeanpuolista (vasemmanpuolista) naapuriaan. Tämä kiireen kautta lähtee juoksemaan piirin ympäri välttääkseen iskuja, joita takaa-ajaja antaa. Tultuaan paikoilleen on hän pelastunut.

Kun leikki alotetaan uudelleen on takaa-ajaja ruoskan kantaja.

(Suomennos ruotsin kielestä.)

□□□□□□

Loisto-osastojen merkitys

on siinä, että ne meille esittävät millaiseksi voimistelu voi kehittää ihmisiä, ja nämä voimistelun kehittämät ihmiset voivat sitten muille taas näyttää yksinkertaiset voimisteluliikkeet tehtyinä niin täydellisenä kuin mahdollista. Nämä yksinkertaiset liikkeet taas ovat kaikista arvokkaimmat, sillä juuri niitä kaikki tarvitsevat ja kaikki voivat suorittaa. Nuoriso täytyy houkutella pois huonojen asentojen, ruman ryhdin orjanleimasta; sille täytyy näyttää, miten kehno ryhti rumentaa sitä, ja miten ihanteellista on työskennellä ryhdittömyyden ja velttouden vastustamiseksi.

On kuitenkin vaarallista kuulua loisto-osastoon; sattuu usein, kun ihmiset ihailevat tällaisten osastojen jäseniä, että heissä ilmenee jotain, joka poistaa tuon hyvän vaikutuksen, minkä heistä haluaisi saada. Heissä ilmenee jotain, jota ei voi kutsua hyvän ruumiin ja sielun kehityksen sopusoinnuksi.

Onpa voimistelijoiden joukossa kuitenkin monta sellaista, jotka voivat varoa tätä vaaraa, jotka tietävät, ettei pidä tuollaisesta ylpeillä, sillä onhan meidän velvollisuutemme kehittää kaikkia niitä hyviä taipumuksia, joita meille kerran on annettu. Ja niille, jotka eivät tätä vielä ymmärrä, voivat johtajat sitä opettaa. Sekä johtaja että johdettavat olkoot itsetietoisia siitä edesvastuusta, jonka he ottavat päällensä lähtiessään esiintymään loisto-osastona.

U. o. I.

□□□□□□

Voimistelun vaikutus ruuansulatuselimiin.

Nälkä sanoo ihmiselle, että hän tarvitsee ruokaa, ja jollei hän saa tarpeeksi ravintoa, laihtuu hän; ilman ravintoa ei kukaan voi elää. Ravintoaineitten täytyy ruuansulatuskanavassa muuttua ennenkuin voivat hyödyttää elimistöä, ja tähän tarkoitukseen tarvitsee ihminen terveet ruuansulatuselimet.

Ruumiinliikunto on välttämätön ehto ruuansulatuselinten terveenä pysymiseksi ja ruuan sulamiseksi. Ravinnon täytyy muuttua sekä kemiallisesti että mekanisesti, ja sen muuttamiseksi tarvitaan luonnollisesti sekä kemiallisia että mekanisia voimia. Edellisen muodostavat ruuansulatusnesteet: sylki, maha- ja suolineste; jälkimäisiin kuuluu hampaat ja ravintokanavan seinämien lihakset, joista useimmat toimivat tahdosta riippumatta. Kokemus on osoittanut, että voimakkaasti kehittyneet vatsalihakset aiheuttavat voimakkaan ruuansulatuksen ja päinvastoin, jos vatsalihakset ovat heikot, on ruuansulatuskin huono. On myöskin huomattu, että liikkeet, jotka voimakkaasti vaikuttavat vatsalihaksiin, vaikuttavat voimakkaasti myöskin ruuansulatuselimiin. Ja vielä voi huomata, että tahdonalaisten lihasten supistuminen (esim. vatsalihasten) aiheuttaa tahdosta riippumattomien (sisälmysten) lihasten supistumisen.

On siis selvää, että sopivat ruumiinliikkeet kehittävät ja ylläpitävät voimakkaita ruuansulatuselimiä. Jos tätä luonnollista keinoa oikein käytettäisiin, pääsisimme monesta ruuansulatushäiriöstä.

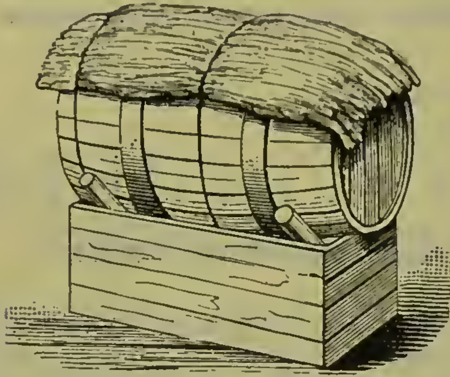
Sopivien ruumiinharjoitusten avulla voidaan osaksi ehkäistä, osaksi parantaa jatkuvaa vatsakatarria, kovaa vatsaa, peräpukamia ja monta muuta vatsatautia sekä muita, niistä johtuvia tauteja.

H—s.

□□□□□□

Hyppyarkku.

Kuulee usein puhuttavan telineitten puutteesta. Olisi syytä koettaa keksiä yhä useampia »hätävaroja», sekä sitten näitä keksintöjä julkaista.



Ruotsinmaalla Upplannissa käytettiin parikymmentä vuotta sitten seuraavanlainen hyppyarkku. »plintti». Tyhjä (esim. öljy-) tynnyri asetetaan vähän pienemmän laatikon päälle neljän puukapulan varaan n. k. myötäseuraava kuva osoittaa. Tynnyri peitetään matolla, heinillä, tai oljilla täytetyllä säkillä, joka kiinnitetään parilla, kolmella nuoralla tynnyrin ympäri. Jos laatikkoon porataan reikiä, voi nämä hyppyarkun kolme osaa sitoa lujasti toisiinsa ja voihan hyppyarkun vakavuutta lisätä panemalla tynnyriin muutamia kiloja hiekkaa tai soraa.

Aina hätä ja hyvä tahto keinot keksii. Ja eihän teline lopultakaan ole pääasia; pääasia tässä on, että hyppy suoritetaan kepeästi ja kauniisti.

H. F. L.

□□□□□□□

Varalan kolmannet voimistelu-, leikki- ja uintikurssit naisille.

Varalan huvilassa lähellä Tampereen kaupunkia pidetään ensi heinäkuun 10 p:stä elok. 5 p:än voimistelu-, leikki- ja uintikurssit naisille.

Kurssien johtajina tulevat edelleen olemaan tunnetut voimistelunopettajattaret rouva *Elin Kallio* sekä neidit *Anni Collan* ja *Anna Lisa Petterson.* Opetusta annetaan voimistelussa ja sen teoriassa, terveysopissa, leikissä, kansantansseissa ja uinnissa. Oppilailla on joka päivä komentoharjoituksia voimistelussa ja leikissä; vielä opetetaan heitä valmistamaan yksinkertaisia leikkivälineitä.

Sisäänpääsymaksu on 5 mk. Ruuasta maksetaan koko ajalta 40 mk. samoin asunnosta 4 mk. Aineet leikkivälineisiin maksavat noin 2 mk. ja kirjat noin 10 mk.

Kursseihin aikovia kehoitetaan ennen kesäk. 1 päivää ilmoittautumaan kirjallisesti osoitteella *Varalan kurssitoimikunta, Tampere.* Hakemuksessa on ilmoitettava: onko pyrkijä vähintäin 16 vuotias, onko hän stipendiaatti, haluaako asuntoa toimikunnan kautta sekä vielä ammatti ja osoite. Hakuajan päätyttyä lähetetään kutsu niin monelle kun voidaan varata tilaa.

Toimeenpanijat toivovat, että kurssit voidaan tänä vuonna järjestää entistä käytännöllisemmin, kun laitoksella tänä keväänä valmistuu oma voimistelusali ja saadaan lisää makuusuojiakin.

Varalan kurssien tarkotus on valmistaa voimistelun- ja leikinjohtajia naisten keskuuteen. Monet näissä kursseissa olleet ovatkin jälestäpäin menestyksellä toimineet toveriensa keskuudessa. Toimikunta rohkenee sentähden nytkin kehoittaa voimistelu- ja muita seuroja, tehtaiden isäntiä ja kaikkia edistyksen ystäviä lähettämään stipendiaatteja kursseihin.

Kursseihin aikoville huomautetaan vielä, että ainoastaan terveet saapukoot, sillä siellä





on tosi työ kysymyksessä ja ainoastaan ne, jotka koko ajan ovat mukana, saavat täyden todistuksen. Terveet älkööt kuitenkaan pelätkö kesätyön runsautta, sillä Varalan kursseilla on huomattu, että reipas liikunto ja ahkera työ raittiissa ilmassa lisää terveyttä ja voimaa sekä luo elämäniloa ja harrastahalua tositoimintaan.

Tampereella 21 p:nä huhtik. v. 1911.
Varalan kurssitoimikunta.

□□□□□□

Ruotsinkieliset voimistelu-, leikki- ja uintikurssit

Vaanilan parantolassa alkavat 14 p:nä heinäk. loppuen 15 p:nä elokuuta. Asunto ja opetus on maksuton. Ruuasta maksetaan 1:25 vuorokaudelta.

Lähempiä tietoja kursseista antaa neiti Signe Björkell, Tarkk'ampujan katu 17, Helsinki, jolle myöskin ilmoittaudutaan osanottajaksi ennen toukokuun 25:ttä päivää. Ilmoittautuessa maksettakoon 6 mkn. sisäänkirjoitusmaksu.

□□□□□□

Voimistelun tulee edesauttaa siveellistä kasvatusta. Sen tulee vahvistaa luonne, terästää tahto, rohkaista mieli, hillitä intohimot, totuttaa itsehillintään, työhön, järjestykseen ja kuriin.
Hartelius.

Uutisia.

Alkohologian opetus yliopistossa. Yliopiston konsistori on päättänyt ehdottaa että ensi lukuvuodesta alkaen voimistelulaitoksessa järjestetään kurssit alkohologiassa 1) tuleville voimistelun opettajille ja opettajattarille sekä 2) nykyisille voimistelun opettajille ja opettajattarille, joka viimemainittu kurssi tulisi annettavaksi joululomalla. Opetus tulee käsittämään alkoholin vaikutusta fysiologiselta hygieniseltä, yhteiskunnalliselta ja psykopatologiselta kannalta. Fysiologian opettajana tulee olemaan toht. Dodo Rancken, hygienian opettajana dos. M. Oker-Blom, sosiologian opettajana maist. O. W. Louhivuori ja psykopatologian opettajana ylim. prof. Ch. Sibelius.

Koululaitos. Voimistelun opettajan virkaa Heinolan alkeiskoulussa on hakenut opettaja H. V. Svedberg. Voimistelunkollegan virkaa Mikkelin suomal. klassillisessa lyseossa ovat hakeneet opettajat T. Jernstedt, Y. Durchman, K. E. Levälahti ja P. Kesäniemi, v. t. kollega O. Pesonen, opettaja fil. maist. A. Vartia, v. t. kollega J. G. A. Jakobsson ja opettaja K. E. Laipio.

Opettajatar L. E. Hedman on nimitetty voimistelun opettajattareksi Vaasan Suomalaiseen tyttökouluun.

Kansakoulut. Voimistelun v. t. opettajattareksi Helsingin kaupungin suomenkielisissä kansakouluissa lukuvuodeksi 1911—12 on valittu kansakoulun opettajatar Lempi Lehtiö.

Yksityiskoulut. Parikkalan Yhteiskoulun tyttöjen voimistelun ja Toijalan ja Nurmeksen Yhteiskoulun poikain voimistelun opettajain virat ovat olleet haettavina. Säkkijärven Yhteiskoulun harjoitus- y. m. aineitten virka ja Saarijärven ja Hangon Yhteiskoulun poikain voim. y. m. aineitten virka haettavana ennen toukok. 20 päivää; Kotkan Yhteiskoulun terveysopin ja poikien voimistelunopettajan sekä Viitasaaren Yhteiskoulun voimistelun opettajan y. m. aineitten virka ennen toukokuun 25 päivää.

Helsingin Naisvoimistelijain keskustelukokouksessa 5 p. huhtik. selosti Anni Collan retkeilyjen merkitystä ja 26 p. huhtik. selosti Helmi Kivalo itsekasvatuskysymystä.

Hämeenlinnan laulujuhlien yhteydessä vietetään koko maan käsittävät voimistelu- ja urheilupäivät kesäkuun 29 ja 30 p. sekä leikki ja kansantanssikilpailut, joita varten Kansanvalistusseura on julkaissut vihkosen »Kilpakisoja». Vihkon leikeistä ovat liikuntoleikit pakollisia; toiseksi ryhmäksi voivat seurat valintansa mukaan ottaa joko 5 ensimäistä laululeikkiä tai kaikki kansantanssit. Kilpailtava leikki tai kansantanssi määrätään arvalla kilpailupaikalla ja on kilpailijoilla vapaus ottaa yksi vihossa löytyvistä leikeistä tai kansantansseista oman valintansa mukaan. Kisoihin osaaottavien on ilmoittauduttuva ennen toukok. loppua neiti Siiri Lampénille Hämeenlinnaan.

Leikkikursseja. Raittiuden Ystävien vuosi- ja kesäkokouksen yhteyteen Lappeenrannassa järjestetään leikkikurssit 19 p:ksi kesäkuuta.

Senaatti on myöntänyt Suomen ruotsal. raittiusliitolle leikki- ja raittiuskurssien toimeenpanemiseksi kansakoulun opettajille 1500 mk. ehdolla, että kouluylihallitus hyväksyy kurssien ohjelman ja että kurssit kestävät vähintäin 2 viikkoa sekä että seminaarikurssi raittiusopetuksessa läpi käydään.

Toveritytöt Vaanilaan. Kunnallisneuvoksetar Berta Heitmannin kiitosta ansaitsevan ja lämminsydämisen tarjouksen kautta saa 60 toverityttöä ensi kesäk. 1 p:stä heinäk. 15 p:än pitää Vaanilan parantolaa kesäkotinaan.

Toverityttöjen johtajat ajattelevat parhaiten toteuttavansa omistajan jaloa tarkoitusta valmistamalla eri yhteiskuntakerroksiin ja molempiin kieliryhmiin kuuluville tytöille tilaisuuden ottaa osaa yhteiseen kesätyöhön Koska tällä nuorella järjestöllä ei ole minkäänlaista pääomaa, vetoavat he asiaaharrastavien henkilöiden avuliaisuuteen, huomauttamalla, että kauniin suunnitelman täydellinen toteuttaminen tulee oleellisesti riippumaan siitä avustuksesta, minkä yritys saa osakseen ulkoapäin.

Seurattava esimerkki. Suomen Naisyhdistys on Suomen Naisten Voimisteluliiton Keskustoimikunnalle jättänyt 120 mk. Helsingistä kotoisin olevien kahden varattoman ompelijattaren avustamiseksi ensikesäisille voimistelu- ja leikkikursseille; siis 60 mk. suomenkieliselle joka lähtee Tampereen Varalaan ja 60 mk. ruotsinkieliselle Vaanilaan lähtijälle. Stipendit haettavana ennen toukok. 20 p:ää rouva E. Kalliolta, os. Helsinki, Kinnekulle.

J. P. Müller. Kuuluisa tanskalainen J. P. Müller on Helsingissä pitänyt esitelmän ja näytteen »järjestelmästään». Palokunnantalolla monipäinen yleisö jännitettynä katseli, miten maailman kuulu mies liikkeitään teki ja välillä aina itseään pesi. Onhan alastomuusaate jonkunverran edistynyt, kun tuollainen julkinen kylpeminen pidetään mitä luonnollisempana asiana. Järjestelmä on aikanaan herättänyt monenkin laiskan huolehtimaan ruumiinsa harjoituksesta ja puhtaudesta, mutta oman keksijänsä on se tehnyt nähtävästi litteärintaiseksi ja kumaraharteiseksi. Ne, jotka vuosikausia ovat suorittaneet hänen neuvomiaan liikkeitä, ovat varmaankin niitä — etenkin hieromisia — suorittaneet paljon suuremmalla huolella kuin »keksijä» itse.

Järjestelmä on liian köyhä selkäpuolen lihaksiin vaikuttavista liikkeistä, jotka kuitenkin ovat niin tuiki tärkeitä vastapainoksi jokapäiväisen työn tuottamalle kumaruudelle, ja sitäpaitsi järjestelmästä aivan puuttuu nuo liikkeitten liikkeet: notkeutta, iloisuutta, joustavuutta edistävät hyppäykset ja rintakehää laajentava jokseminen.

Jokapäiväinen tavallinen voimistelu on siis kaikinpuolisempi, eikä mikään kotivoimistelujärjestelmä voi niin sähköittää, viihdyttää, nostattaa, kuin voimisteleminen hyvän johtajan kalskahtavan komennon mukaan, yhteisen toverihengen lämmittämänä.

Norjan seitsemäs voimistelujuhla vietetään Stavangerissa 7 p:nä kesäkuuta.

Olympialaiset kisat Tukholmassa v. 1912. Olympialaisten kisain toimikuntaan kuuluvat Suomen edustajina vapaaherra R. F. von Willebrand, lehtori Ivar Vilskman, varatuomari Ernst Krogius, läänin eläinlääkäri Allan Höijer, varatuomari F. Londén, fil. kand. Väinö Sohlstrand, palomestari Gösta Wasenius ja kirjanpitäjä U. Westerholm. — Puheenjohtajana on ensinmainittu, varapuheenj. lehtori Wilskman, rahastonhoitajana palomest. Wasenius ja sihteerinä fil. kand. Sohlstrand.

Kesäkursseja Tanskassa. Elokuussa pidetään voimistelukursseja opettajattarille Askovin ja Sorøn kansanopistoissa ja opettajille Ryslingen kansanopistossa.

Kesäkursseja Saksassa. Voimistelukursseja pidetään Karlsruhessa 6—14 p. kesäk. poikakansakoulujen opettajille ja 31 p. heinäk. — 19 p. elok. naisvoimistelunopettajille; johtajana Tohtori Fr. Rösch.

Leikkikursseja pidetään miehille 29 p. toukok. 3 p. kesäk. Magdeburgissa, joht. tarkastaja Dankworth.

5—10 p. kesäk. Hannoverissa, joht. Prof. E. Kohlrausch.
6—10 p. kesäk. Landaussa (Pfalz), joht. opett. J. C. Riedl.
6—11 p. kesäk. Gelsenkirchenissä, joht. Rehtori Weber.
19 p. heinäk. — 5 p. elok. Betzdorfissa (Sieg), joht. opett. L. Theiss.

Naisille:

28 p. toukok. 2 p. kesäk. Bielefeldissä, joht. opett. Fr. Schmale.
6—10 p. kesäk. Erlangenissa, joht. opett. Irmgard Kolde.
6—12 p. kesäk. Mühlheimissä (a. Ruhr), joht. tarkastaja M. Gerste.
12—17 p. kesäk. Magdeburgissa, joht. tarkastaja Dankworth.
11—17 p. syysk. Hamburgissa, joht. opett. E. Fischer.

□□□□□□

Tanskan kongressiin lähtijät ilmoittautukoot ensi tilassa Kisakentän toimitukselle. Jos tulee 20 lähtijää, niin saadaan 20 % alennus laivamatkan hinnasta.

□□□□□□

On väitetty voimistelun tekevän naisten ruumiinosat rumiksi; ruumiinliikunto on päinvastoin tepsivä keino kehittää muotojen ja liikunnon siroutta ja miellyttävyyttä, keino millä saavuttaa ja säilyttää terveyttä ja kauneutta. Hartelius.

Sopivat ruumiinharjoitukset keventävät mielen, hälventävät surun. Vilkas lapsi, huima nuoriso osoittaa tuntevansa iloa ja tyydytystä, sillä vilkkaasti liikkuessaan raitis veri kiertää heidän suonissaan. Hartelius.

Kisakenttä N:o 5 sisältää:

Suomen Naisten Voimisteluliitto kirj. E. K.
Onko toivottava että usein pidetään suuria voimistelujuhlia? U. o. I.
Retkeilemäänl (5 kuvaa).
Ruoska tää.
Loisto-osastojen merkitys. U. o. I.
Voimistelun vaikutus ruuansulatuselimiin. H—s.
Hyppyarkku. H. F. L.
Varalan ja Vaanilan kesäkurssit.
Uutisia.

Painettu Helsingissä Raittiuskansan Kirjapainossa 1911.



Kisakenttä

Ruumiillisen kasvatuksen äänenkannattaja

Toimittaja Anni Collan.

N:o 6
15 p. kesäkuuta
1911

Lehteä tilataan Suomen kaikissa postitoimistoissa ja toimitukselta.
Tilaushinta 2: 50 koko- ja 1: 50 puolelta vuodelta.
Yksityisnumero 30 p.

Toimitus ja konttori
Pohjois-Ranta 6.
Helsinki.
Puh. 451, klo 4—5 jpp

Ratsulaulu.

(*Suonio.*) *Erkki Melartin.*

1. Ho - po - ti, ho - po - ti, ho-po -ti - hoi! Var-sa hy - pä -ten hir-nuu.
Lo - po - ti, lo - po - ti, lo - po - ti - loi! Voi - ta Val - pu - ri kir-nuu.
Voin mi - nä voi - te - len lei-väl-len, Lei-vän vien mi-nä var-sal-len,
Sit-ten ei var - sa - ni pel-kää — Hei, jo - pa pää-sin mä sel-kään!

2. Kopoti, kopoti, kopotikoi!
Joutuhun varsa nyt juokse!
Hopoti, hopoti, hopotihoi!
Vie minut mummoni luokse.
Yli vuorien harpataan
Poikki merien kahlataan
Mummo kakkuja paistaa,
Tekisi mieleni maistaa.

Ensimäinen vuoro.

Leikkijät seisovat parittain kaksoispiirissä käsi kädessä kääntyneinä myötäpäivään, vapaa käsi lanteilla. 2:den ensimäisen tahdin ajan kuletaan juoksuaskelilla eteenpäin. Sitten kääntyvät parit vastakkain, tarttuvat molemmat kädet käsiin, ja pyörähtävät hyppyaskelilla kerran ympäri myötäpäivään. 5:nen ja 6:nen tahdin ajan juostaan taas myötäpäivään samoin kuin alussakin. Sitten kääntyvät parit vastakkain, tarttuvat vasemmalla kädellä oikean käden nyrkkiin ja matkivat kirnuamista. Sisäpiirissä olijat alottavat painaen kätensä alas, ja ulkopiirissä olijat nostaen ne ylöspäin. 9:nen tahdin alussa nostetaan vasen käsi eteen ja oikealla silitetään sitä, matkien voin silittämistä leivälle. 11:sta tahdin alussa tekee sisimäinen piiri käännöksen vasempaan, tarttuu oikealla kädellään vasempaan ranteeseensa (vasen kämmen on ojennettuna), kulkee eteenpäin sen verran, että joutuu äsken vasemmalla puolellaan olleen toverin paikalle, tarttuu tämän äskeisen parin käsiin ja 13—16 tahdin kuluessa pyörähtävät hyppyaskelilla ympäri, kerran myötä- ja vastapäivään.

Toinen vuoro.

Toisen vuoron alkuasento on sama kuin ensimäisen, paitsi että seisotaan kääntyneinä vastapäivään. 6 ensimäistä tahtia leikitään aivan samoin kuin ensimäisessä vuorossa, paitsi että ympäripyörähdys 3:ssa ja 4:ssä tahdissa tapahtuu nyt vastapäivään. 7—8 pyörähtävät parit myös hyppyaskelilla kerran ympäri vastapäivään. 9:nen tahdin alussa asettuvat sisäpiirissä olijat parinsa oikealle puolelle yhteen piiriin, tartutaan kädet käsiin, harpataan vasemmalla jalalla pitkä askel eteenpäin, sitten taas oikealla takaisin j. n. e. 9—10 tahdin aikana. 11—12 tahtien aikana taas nostetaan vuoroin vasenta ja oikeaa polvea ylös. 13—16 tahdin kuluessa pyörähdetään parittain hyppyaskelilla ympäri, kerran vasta- ja myötäpäivään.

Leikkiä voidaan leikkiä sitenkin, että molempien vuorojen alussa seistään parittain vastakkain kädet käsissä ja kuletaan laukka-askelilla yllämainittuihin suuntiin ja sitten ympäri hyppyaskelilla.

Leikin järjesti *Helmi Karpio.*



Harjoitukset eivät ole ainoastaan lihasvoimistelua, vaan etupäässä hermoston voimistelua, sitä jokapäiväinen kokemus osottaa työn, voimistelun, taiteen kautta.

Hartelius.

Tampereen voimistelujuhlat.

Ensimäinen juhlapäivä.

Seitsemättä voimistelujuhlaansa oli t. k. 2, 3 ja 4 päivänä kokoontunut viettämään reippaiden voimistelutyttöjen muodostama Suomen Naisten Voimisteluliitto. Kokouspaikkana oli Tampere, joka olikin varsin sopiva ei ainoastaan maantieteellisen asemansa takia, vaan myöskin siitä syystä, että siellä riitti yllinkyllin hyviä suojia satoihin nousevalle joukolle. Eri tahoilta maata tuli voimistelijoita kokouskaupunkiin torstai iltana ja pitkin perjantaipäivää. Pian löysivät tulijat itselleen ystävällisten airueitten johdolla hyvät asunnot Aleksanterin kansakoulun suurissa saleissa. Eivätkä olleet tamperelaiset emännät vaivojaan säästäneet, kun he kullekin olivat hankkineet eri patjat päänaluksineen, joten kokoukseen tulijoille annettu ilmoitus päänalusten mukana tuomisesta oli nähtävästi tarkoitettu vaan sellaisille, jotka eivät voi nukkua ilman omaa »korvatyynyään».—

Itse kokous alkoi perjantaina t. k. 2 p:nä klo 9 aamulla Aleksanterin koululla pidetyillä tervetuliaisilla jossa »Hämäläisten laulun» yhteisesti laulettua, lausuivat Rouvat Maisteri Olga Lavonius ja Betty Lagerblad edellinen suomenkielellä, jälkimäinen ruotsinkielisellä puheella osanottajat, joista erittäin kaksi ruotsinmaalaista ja yksi unkarilainen huomattiin, tervetulleiksi. Hauskasti järjestetyn yleisen esittelyn jälkeen tarjosivat tamperelaiset, ymmärtäen naisten heikon puolen kahvit. Kello olikin jo kahvikupin ääressä joutunut niin pitkälle, että oli kiirehdittävä muuttamaan pukua, sillä oli ehdittävä klo 11 Aleksanterin torin urheilukentälle Rouva Elin Kallion johdolla pidettävään yhteisharjoitukseen. Näitä pidettiin yhteisnäytöstä varten kaikkiaan kolme, kaksi perjantaina ja yksi lauantai aamulla ja sujuivat ne huolimatta helteisestä auringonpaisteesta, joka kokonaan poltti nuorten neitojen kauniin hipiän ihan anturanahan näköiseksi, varsin hyvin. Herttaista oli nähdä miten kevyesti ja ketterästi kaikkien voimistelijoiden ihailema ja kunnioittama »Mamma», antamatta ajattaren hänen päälaelleen salaa laskeman lumen painaa, tunnetulla taidollaan tyttäriään järjesteli riveihin ja heitä komenteli.

Kun perjantain ensimäinen harjoitus oli loppunut, siirryttiin klo 1 alkaneeseen Rouva Kallion lämpimällä puheella avaamaan Liittoneuvoston kokoukseen. Siellä keskusteltiin m. m. sääntömuutosehdotuksesta ja huomattavimpana päätöksenä oli, että Liitto päätti yhtyä Suomen Naisten Kansallisliittoon, tullen Liiton edustajiksi Rouva Lassenius sekä Neidit Elli Björkstén ja Anna-Liisa Petterson. — Rinta täynnä kesäistä riemua kokoonnuttiin vihdoin illalla Varalaan Tampereen naisten luon-

non ihanaan kotiin hauskaan seurusteluun — ja niin oli ensimäinen kokouspäivä loppunut.

Toinen juhlapäivä.

Toisen juhlapäivän ohjelmasta mainitsemme — paitsi aamullista yhteisharjoitusta — yhteisen keskustelukokouksen Aleksanterin kansakoulun juhlasalissa klo 12, esitelmätilaisuuden ja yhteisen voimistelunäytöksen urheilukentällä klo 7 illalla.

Keskustelukokouksessa alusti Neiti Fontell kysymyksen tyttöjen »scout» liikkeestä. Viitattuaan ensin liikkeen syntyyn ja sen tarkoitukseen ja erittäin alleviivaten sitä eroavaisuutta, mikä on olemassa poikien ja tyttöjen »scout» liikkeessä, siirtyi alustaja selittämään, miten toverityttöjen liike Helsingissä on järjestetty ja miten se toimii, kannattaen lopuksi mitä lämpimämmin kysymyksessä olevan liikkeen saattamista yleisemmin käytäntöön Suomessa. Asiasta syntyi vilkas ja kysymykselle suosiollinen keskustelu, jossa lausuttiin toivomus, että asiaan lasten vanhemmat tutustutettaisiin ja liikettä kaikin puolin muutenkin suosittaisiin. — Toisena keskustelukysymyksenä oli leikkikilpailujen suotavuus juhlissa. Kysymyksen alusti Neiti Anni Collan, joka kannatti joukkojen välisien kilpailujen järjestämistä, ne kun olisivat omiansa innostuttamaan leikkeihin. Tästäkin kysymyksestä sukeutui pitkä ja vilkas keskustelu, jonka tuloksena oli, ettei alustajan ehdottamia kilpailuja panna juhlissa toimeen. Kolmantena oli kysymys kiertävien puhujien asettamisesta; kysymystä kannatettiin ja puhujiksi lupautuneiden esitelmiä tarkastamaan valittiin 3 henkinen lautakunta, johon tulivat neidit Lönnberg, Nylenius ja Petterson.

Kello $1/2$ 5 alkoi Realilyseolla esitelmätilaisuus, jossa Rouva Kallio esitelmöi »Om gymnastikens betydelse för kroppens sunda utveckling» ja Neiti Anni Collan »Voimistelun asema kasvatuksessa». Kun näiden varsin ansiokkaiden esitelmien selostaminen tässä kävisi liian pitkäksi, tyydymme ainoastaan niiden mainitsemiseen.

Urheilukentällä oli yhteisnäytöstä, johon otti osaa noin 190 voimistelijaa 23 eri seurasta, niistä 5 seuraa Tampereelta, kokoontuneet katsomaan sankat ihmisjoukot. Hyvin onnistuikin näytös, ja osoitti yleisö tyytyväisyyttään outoon näkemäänsä vilkkailla kättentaputuksilla. Eikä malttanut katselijajoukko olla seuraamatta voimistelijoita heidän marssiessaan koululleen, jonka pihamaalle saavuttua nämä kiitollisina eläköön huutojen raikuessa kohottivat johtajavanhuksen ilmaan.

Juhlallisessa Johanneksen kirkossa käynti, jonka Urkuri Linnavuoren soitto ja Pastorinrouva Hallion laulu muodostivat suoranaiseksi kirkkokonsertiksi, päätti toisen juhlapäivän ohjelman.

Kolmas juhlapäivä.

Edellisenä päivänä alettua Liiton kokousta jatkettiin klo12 päivällä, jolloin otettiin sääntöjen muutosehdotus jatkokäsittelyyn. Sääntöjen muutoksista oli mielestämme tärkein määräys siitä, että Liiton hajaantuessa ovat Liiton varat tasan jaettavat ruotsinkielisten ja suomenkielisten seurojen välillä, huolimatta siitä montako kummankin kielistä seuraa Liiton hajotessa siihen mahdollisesti silloin kuuluu. Toinen ehdotus oli, että varat jaettaisiin suhteellisesti sen mukaan montako kummankin kielistä seuraa Liiton hajaantuessa siihen kuuluu. — Seurasi sitten keskustoimikunnan vaali. Keskustoimikuntaan valittiin puheenjohtajaksi Elin Kallio, varapuheenjohtajaksi Elli Björkstén,



Tampereen voimistelujuhlilta.



Tampereen voimistelujuhlilta.



Liiton puheenjohtaja ja esivoimistelijat.

sihteeriksi Valborg Lassenius, rahastonhoitajaksi Ella Hollo, jäseneksi Alva Kuorikoski ja varajäseniksi Alma Lönnberg ja Mary Hartwall. Kokous kestikin niin kauan, että hädin tuskin ehdittiin syömään, kun oli kiirehdittävä katsomaan Varalassa klo 5 i. p. alkavia yksityisnäytöksiä, joita kaikki jännityksellä olivat odottaneet. Seuraavat seurat esiintyivät »Pyrintö» Tampereelta, johtaja neiti Malin; »Palästra» Turusta, johtaja neiti Bremer; »Helsingin Naisvoimistelijat», johtaja neiti Anni Collan ja »Gymnastikföreningen för fruntimmer i Helsingfors,» johtaja neiti Kuorikoski. (Arvostelut näistä on täytynyt jättää Kisakentän seuraavaan numeroon, joka ilmestyy 15 p. elokuuta.)

Juhlat päättyivät Näsilinnassa pitetyillä yhteisillä illallisilla, jossa pidettiin useita puheita tamperelaisille kokouksen järjestäjille, osanottajille, Mamma Kalliolle, ulkomaalaisille vieraille ja toveruudesta.

Toisena Helluntaipäivänä tekivät juhlan osanottajat huvimatkan Teiskoon, jossa keskustelukokoustakin vielä jatkettiin ja päätettiin perustaa koko maata käsittävä voimistelunopettajataryhdistys.

Innostuttavina asuvat mielissä vaikutelmat Tampereen juhlista. Ja juhlan selostajalle ei ole mieluisempaa tehtävää, kuin kertoelmansa loppuun liittää kaikkien osaa-ottaneiden puolesta kauneimmat kiitokset Tampereen emännille, jotka itseään ajattelematta niin harkitusti olivat huolehtineet siitä, että heidän vieraansa eivät ainoastaan ruumiillisesti vaan henkisestikin matkallaan viihtyivät.

S. T.

□□□□□□

Lapselle.

Leiki, leiki lapsonen!
Raitis päivän tuulonen
Henkii kutsuen.

Leikki huolet haihduttaa,
Nuorteaksi mielen saa,
Varren norjistaa.

Leikin kautta säilytät
Puhtoisina mietelmät,
Löydät ystävät.

Leikki lahja nuorien!
Leiki siis sä lapsonen! —
— Minä vanhenen.

Leikkisinhän minäkin
Jos vain vielä löytäisin
Leikkitoverin . . .

Aleksi Päivärinta.

□□□□□□

Ruoka ja uni.

Edisonin lausunto:

Eräs »New York World»in aputoimittaja oli äskettäin päässyt kuuluisan amerikkalaisen keksijä Edisonin puheille. Keskustelun alaiseksi tuli m. m. kuinka elää vanhaksi. Tästä lausui Edison ajatuksiaan seuraavasti:

»Totuus on, että yleensä syödään liian paljon ja nukutaan liian paljon, mutta työtä tehdään liian vähän. Ihmiset tuntisivat itsensä paljon parempivointisiksi ja voisivat suorittaa paljon enemmän mailmassa, jos he söisivät ja nukkuisivat kohtuullisemmin. Henkiset kyvyt syödään ja nukutaan — niin, välistä syödään ja nukutaan ruumiskin ennen aikaiseen hautaan.

Olen tutkinut tätä asiaa tarpeeksi, että voin vakuuttaa varmasti, että kukaan ei kykene loogilliseen, kelvolliseen henkiseen työhön vatsa täynnä sulamatonta ruokaa. Kuulee puhuttavan, että työtä tehdään liikaa. Se on suorastaan mieletöntä. Terve ja reipas ihminen ei voikaan työskennellä liikaa — työstä on hänelle ainoastaan hyvinvointia. Olin kerran työskennellyt viisi päivää ja yötä silmänräpäystäkään nukkumatta ja sangen vähällä ruualla. Silloin sain valmiiksi erään kaiken parhaimmista keksinnöistäni. Työni päälle nukuin minä 20 tuntia ja tunsin erinomaista hyvinvointia. Kaikkihan riippuu tottumuksesta.

Pari vuotta sitten joutui vatsani epäkuntoon. Silloin en ymmärtänyt syytä siihen, vaikka se lienee johtunut x-säteistä, joilla silloin kokeilin. Tein muutoksen ruokajärjestykseeni nähdäkseni mitä se auttaisi. En ole koskaan ollut suursyömäri, mutta nyt päätin entistäkin vaatimatonta syömistäni rajoittaa. Kaksi kuukautta elin 160 grammalla ravintoaineita päivässä. Söin teelusikallisen herneitä, paahdettua leipää kaviaarin kanssa, pikkusen kinkkua j. n. e. Kahden kuukauden kuluttua huomasin järkeni tulleen kirkkaammaksi, työkykyni suuremmaksi ja tämä ilman että painoni olisi vähennyt tai ruumiilliset voimani pienentyneet.

Elintavoissani olen Louis Cornaro'n oppilas. Tämä herra jo 1100 luvulla kirjoitti kirjan kuinka elää, elääkseen kauan. Isäni eli 84 vuotta, isänisäni 104 ja setäni 102 vuotta. Kaikki olivat Cornaron oppilaita.»

Edisonin mielestä nukutaan myöskin aivan liikaa. Liikanukkuminen, paitsi että se on elinpäiviensä järjetöntä tuhlausta, voi olla suorastaan turmiollistakin. Liika uni myrkyttää elimistöä.

Edison itse nousee klo 5 aamulla. Hän tekee heti pikku kävelyn puutarhassa ja lukee sanomalehtensä. Klo puoli seitsemän syö hän jo aamiaisensa. Pikku välipalaa lukuunottamatta työskentelee hän sitten klo 6:teen illalla, jolloin on päivällisaika. Suuri keksijä tulee pöytään vasta sitten kun hänen perheensä on ehtinyt jälkiruokaan, mutta kumminkin on ensiksi valmis pöydästä nou-

semaan. Sen jälestä hän työskentelee vielä klo yhteentoista ja kahteentoista yöllä.

»Ihmiset yleensä» (Amerikassa), sanoi hän hymyillen »ottavat illoin virkistyäkseen lasin, pari whiskyä — minä virkistän itseäni aina työlläni».

Totisesti, mitä suositeltavin virkistyskeino!

(*Liikeapulaisesta.*)

□□□□□□

Leikin historiaa.

Zettlerin mukaan.

Melkeinpä voittamattomia vaikeuksia ilmestyy sille, joka haluaa luoda oikean kuvauksen maan eri kansallisuuksien leikeistä. Kansojen historiassa harvoin puhutaan leikeistä, sillä leikki tavallisesti ei jätä jälkeensä mitään pysyvää vaikutusta ja historijoitsijat eivät ole pitäneet leikkien selittämisen vaivannäkönsä arvoisena. Joka haluaa leikin historian alulle panna, hänen täytyy tutkia vanhaa lähdekirjallisuutta, yhdistää historijoitsijoiden hajanaisia huomautuksia ja lukea läpi muinaisia runokokoelmia. Tällaisten lähteitten mukaan on M. Zettler rakentanut kirjansa »Die Bewegungsspiele»'n III osan »Zur Geschichte der Spiele», josta seuraavassa esitämme hajanaisia piirteitä.

Egyptiläisten leikeistä ovat mielenkiintoisimmat ne vanhan ajan leikit, joista hieroglyyfit kertovat. Jo 4000 v. sitten leikittiin vanteella, niin että 2 leikkijää tarttui siihen koukuillaan, koettaen kuka saisi heitetyksi vanteen ilmaan. Sitten oltiin pallosilla, ei vain yhdellä pallolla, vaan usealla, sekä siten että heittäjät ratsastivat toverin selässä. Tytötkin saivat pallosilla olla tuolla kuumien tuulten ja Niilin tulvien maassa. Haudoista on löytynyt nahka- ja sarvipalloja.

Kamarileikkeinä oli m. m. arpapeli ja lautapelit sirrettävine nappuloineen. Ramses suuri on kuvattu tyttärineen sellaisen pelin ääressä. Ne ovat jo kehittyneempiä leikin asteita ja puolestaan nekin todistavat vanhan Egyptin sivistystä.

Hyviksi sotilaiksi harjaantuivat pojat harrastelemalla juoksua, hyppyä, painia, keihäänheittoa, uintia j. n. e. — Tanssit olivat osaksi maallisia, osaksi jumalien palveluksen yhteydessä.

Asia joka parhaiten leikin alalla osottaa egyptiläisten neroa, joka puhkesi ilmi heidän tieteessään ja teollisuudessaankin, on heidän kekseliäät leikkikalunsa, esim. nivelillä varustetut nuket

tai käymään vedettävät jauhavat orjat, liikkuvat krokotiilit j. n. e. Mutta emme tiedä, kyllästyivätkö egyptiläiset lapset yhtä pian niihin, kuin meikäläiset kaikkeen taidokkaasti monimutkaiseen!

Me voimistelijat olemme tottuneet usein luomaan silmämme ylös kreikkalaisiin. Luokaamme silmäys heidänkin leikkeihinsä, jotka parhaasta päästä ovat säilyneet nykymaailmalle vanhassa runoudessa.

Siinä maassa mahtoi leikit leikiltä tuntua — öljypuiden ja laakerien siimeksessä, kukkuloiden ja merenlahtien luona. Ainakin siellä vanhatkin innostuivat lasten leikkitovereiksi. Spartan kuningas Agesilaos on ratsastanut hurjasti — keppihevosella —, samoin tuo atenalainen ihmistaideteos, Alkibiades.

Anaxagoras tahtoi, että nuorison tuli leikkiä hänen kuolinpäivänään. Syvältä olemusten sisästä kumpusi helleeniläinen elämänilo — se ei vavahtanut kuoleman arvotuksen edessä. — Kun Xenofon jäännöksensä kanssa 100,000:sta soturista Trapezuntin luona näki meren, antoi hän miestensä tanssia.

Täälläkin olivat tanssit maallisia ja uskonnollisia. Pyhässä lehdossa pyhällä kukkulalla juhlittiin jumalia valkeassa marmoritemppelissä tanssilla, joissa suorapoimuinen puku aaltoli sopusointuisten liikkeiden mukana juhlallisen soiton aikana. Tanssi oli ylevää ja sulavaa.

Siitä kehittyi tunteiden kuvaaminen liikkeissä yhä pitemmälle, mykkään näyttelemiseen, pantomiiniin asti. Siitä sai vähitellen Kreikan jalo näytelmätaide alkunsa. —

Paitsi uskonnollinen elämä, johon näemme tanssin liittyneen, oli Kreikassa yhteiskunnallinen tärkeä. Kansan kunnollisuuden tekee yksilöjen täydellisyys. Tiedämme miten kreikkalaiset voimistelun ja urheilun kautta tähän pyrkivät. Pojat ja tytöt olivat yhtä oikeutettuja ansaitsemaan sen terveyden, joka kohottaa elämän korkeampaan onnen ja kunnon tasoon. Tunnemme kaikki klassillisen viisiottelun, päntatlonin — poikien urheilumuodot. Veistokuvista aavistamme mikä kauneus, voima ja jalo elämänilo uhkui nuorison yhtymäpaikoilla, joissa jokainen leikkijä oli taiteilija jäsenten siroudesta suoritettavien liikkeiden täydellisyyteen asti. Esim. diskon heitto on klassillisessa kauneudessa juuri kreikkalaisten arvoista. Emme lakkaa ihmettelemästä noita ihmisiä, jotka ovat kuin jumalia meidän kalvettuneeseen, väsähtäneeseen, ilottomaan aikaamme nähden. Kreikkalaiset *uskoivat* elämäniloon kantaen todistuksen rinnassaan. Muutoin ei heidän ajanlaskunsa olisi perustunut leikin kunniapäiviin, Olympialaisiin kilpalaikkeihin.

Jokapäiväisistä lastenleikeistänsä tunnemme me Suomessakin muutamia. Nuorakeinu on yhtä hauska, jos se on ripustettu kuuseen tai piinian oksaan. Puujaloilla kulku, köyden veto ynnä muut ottelut, »yö ja päivä», piilosilla olo, nappikuoppa, kuperkeikat,

seiväshypyt y. m. olivat tavallisia, Herculanumissa on löytynyt kreikkalainen veistos, jossa Nioben lapset leikkivät noppaa kivillä. Veto-otteluissa oli atleetti Milon kuuluisa, joka jäsentä väräyttämättä veti arvoisensa vastustajan puolelleen. Sellainenkin ottelu oli olemassa että kaksi miestä seisoi selät vasten pylvästä, jonka yläpään läpi kulki heidän vyötäisilleen sidottu nuora. Sitten hilasi se ken voi, vastustajansa yläilmoihin. Leikittiin myös potkimalla astiaa, joka oli jossain korkealla, — eräs spartatar teki sitä 1,000 kertaa — mutta se olikin spartatar se!

(Jatk.)

□□□□□□

Uutisia.

Yliopisto. Kasvatusopillisen voimistelun yliopettajan virkaa yliopistossa ovat hakeneet fil. maisteri Arvo Vartia, lääket. lis. K. A. Rikala ja miekkailunopettaja fil. maisteri M. B. Mexmontan. Niistä on lääket. lis. K. A. Rikala määrätty hoitamaan tätä virkaa.

Virkavapautta kevätlukukauden loppuun myönnettiin miekkailunopettaja M. Mexmontanille (sijaisena maist. Eklund) ja osittaista virkavapautta ensi lukuvuodeksi on saanut voimistelunopettajatar N. Öhmann (sijaisena nti E. Björkstén).

Julkisen päästötutkinnon suorittivat toukokuun 24 p:nä seuraavat voimistelulaitoksen oppilaat: lääket. kand. Yrjö Linko, ylioppilaat Hilja Maria Ahveninen, Saima Tuovi Durchman, Vivi Maria Heikel, Kaarina Kari, Ilmari Keinänen, Johannes Max. Lagerbohm, Hellin Elisabeth Olander, Arvid Rydman, Heikki Albert Sammallahti, Elli Schroderus, Väinö Eetu Soininen, Klaus Uuno Suomela, Lyyli Viktoria Tiiri, Väinö Eetu Tiiri ja Niilo Valvanne sekä neidit Salli Cecilia Auerma, Hilma Makkonen ja Sally Elisabeth Söderman.

— Yliopiston voimistelulaitokseen otetaan joka vuosi oppilaiksi 15 miestä ja 15 naista. Laitos valmistaa voimistelunopettajia sekä lääkitysvoimistelijoita. Oppilaaksi pääsemiseen vaaditaan hakijalta:

a) että hän joko on suorittanut ylioppilastutkinnon tai käynyt kaksi luokkaa jatko-opistoa tai hankkinut sitä vastaavat tiedot;

b) että hänellä on arvolause tyydyttävästä taitavuudesta kouluvoimistelussa;

c) että hän näyttää lääkärin antaman todistuksen hyvästä terveydestä ja ruumiinrakennuksesta, johtokunnan vahvistaman kaavan mukaan *), sekä

d) että hän on täyttänyt, mies 18 ja nainen 20, mutta ei 30 ikävuotta.

Voimistelulaitoksen oppilaaksi pääsemisen hakemus tehdään laitoksen johtokunnalle ja lähetetään sen johtajalle, Tohtori Axel F. Hellsténille, os. Mariank. 8, Helsinki, ennen syyskuun 10:ttä päivää. —

Apurahoja on yliopisto myöntänyt Ylioppilasvoimistelijoille 500 mk sekä Akateemiselle Urheiluseuralle 500 mk.

Koululaitos. Mikkelin suomalaisen klassillisen lyseon voimistelun kollegan viran sijaisuutta ovat hakeneet opettajat K. E. Levälahti ja P. Kesä-

---

*) Näitä lääkärintodistuskaavakkeita saa Voimistelulaitoksen vahtimestari O. Tötterströmiltä, os. Yliopisto, Helsinki.

niemi ja sitä hoitamaan kesäk. 1 p:stä 1911 toukok. 1 p:än 1912 on määrätty v. t. kollega O. Pesonen.

Valtakirja on annettu kollega J. F. Blomqvistille Helsingin suomalaisen realilyseon voimistelun kolleganvirkaan.

Voimistelun kolleganvirka Joensuun suomalaisessa klassillisessa lyseossa sekä saman viran sijaisuus syyskuun 1 p:stä 1911 syyskuun 1 p:än 1912 ovat julistetut haettaviksi 56 päivän kuluessa toukok. 2 p:stä lukien. Virkaan on astuttava syyskuun 1 p:nä 1912.

Opettajatar E. Hedman on peruuttanut hakemuksensa Vaasan suomalaisen tyttökoulun voimistelunopettajan virkaan.

Käytännölliset kokeet lukuvuonna 1910—1911. Seuraavat henkilöt ovat suomalaisessa tyttökoulussa suorittaneet käytännölliset kokeet voimistelussa: *Sylvia Roschier* 9—10/XII 1910; äänimäärä 17/30. *Laura Tanner* 20—21/II 1911; äänimäärä 22/24. Suomalaisessa normaalilyseossa ovat kokeita suorittaneet: *Arvo Vartia* 28/IX 1910; äänimäärä 26/30. *Hugo Vilhelm Svedberg* 18/V 1911; äänimäärä 21/30.

Porvoon naisvoimisteluseura. Voimistelunopettajatar Anna Bergholm, rouva Jenny Forsius, neiti Jenny Sjöblom, rouva Fanny Söderström ja neiti Maria Jahnson ovat anoneet vahvistusta Gymnastikföreningen för fruntimmer i Borgå-nimisen yhdistyksen säännöille.

Voimistelunjohtajatutkinnon ovat tänä keväänä suorittaneet Tukholman Kunink. Keskusopistossa neiti Thyra Montell Viipurista ja Tohtori J. Arvedsonin opistossa Tukholmassa rouva Edith Stenberg ja neiti Hedvig von Wendt Turusta sekä neidit Tuva de Pont ja Aina Vilskman Helsingistä.

Voimistelun opetus Mandshurian kouluissa Kansanvalistusministerin toimesta tulee kaikissa Mandshurian alkeis- ja keskikouluissa järjestettäväksi pakollinen voimistelunopetus, johon yhdistetään opetus aseiden käytössä. Viranomaiset ovat saaneet käskyn toimittaa kevytmallisia kiväärejä kouluihin ja kutsua sotilasharjoitusopettajia.

Epäkohta. Kisakentässä olleet uutiset ovat tienneet kertoa Helsingin kaupungin kansakouluissa haettavaksi julistetusta v. t. voimistelunopettajan paikasta, joka annettiin yhdelle kansakoulunopettajattarelle, vaikka hakijoina oli kaksikin voimistelunopettajatarta. Ehkäpä nämä viimeksimainitut olivat jollakin tavalla epäpätevät. Tuloksena tästä virkanimityksestä on nyt se, että opettajattaret, jotka vuosikausia ovat luovuttaneet luokkansa voimistelun jollekin voimistelunopettajattarelle, nyt ottavat sen itse, sillä onhan heillä sama voimistelunopettajapätevyys kuin nyt virkaan nimitetyllä. Hyvin voi arvata, minkälaiseksi näitten luokkien voimistelu nyt kehittyy. Voihan siellä tietysti joukossa olla hyviäkin opettajia, mutta onhan siellä toisiakin, jotka vuosikymmeniä sitten suorittivat seminaarikurssin siihen aikaan, kun seminaariemme voimistelunopetus oli mitä alkuperäisimmällä kannalla, ja voipa melkein väittää, että nämä vuodet, jolloin opettajattaret eivät itse ole opettaneet voimistelua, eivät ole edistäneet heidän virkakuntoisuuttansa tällä alalla, eivätkä ole herättäneet heidän innostustaan ruumiillisen kasvatuksen hyväksi. Nyt kai voimistelutunnit tulevat kuolettamaan lasten viimeisenkin liikkumisen harrastuksen tai käytetään nämä tunnit suorastaan johonkin toiseen aineeseen, jonka kurssia muutoin ei ennätetä läpikäydä, tai leikitään niillä laululeikkejä, joissa on liikuntoa tuskin nimeksikään ja vielä vähemmin järjestettyä ruumiinharjoitusta.

Karhunpalveluksen on Helsingin kansakoulujen tarkastaja tällä nimityksellä tehnyt ruumiilliselle kasvatukselle.

Prof. Viktor Heikelin rintakuvan paljastaminen. 14 p. toukokuuta paljastettiin yliopiston voimistelusalissa tänä keväänä yliopiston voimistelulaitoksen johtajan ja kasvatusopillisen voimistelun yliopettajan virasta eronneen prof. Viktor Heikelin rintakuva.

Paljastuspaikalle oli määräaikana kerääntynyt joukko juhlapukuista yleisöä, enimmäkseen voimistelulaitoksen nykyisiä ja entisiä oppilaita. Puheen kunniavieraalle piti yliopp. V. E. Tiiri, palauttaen lyhyesti läsnäolijoitten mieleen päivän sankarin ansiot maamme voimistelun kehityksessä. Puheeseen vastasi kunniavieras liikutettuna kertoen niistä tunteista, jotka liikkuivat hänen mielessään nuorena ylioppilaana, ja jotka pakottivat hänet uhraamaan elämäntyönsä voimisteluaatteen hyväksi.

Rintakuva, jonka on veistänyt kuvanveistäjämme Alpo Sailo, kuvaa onnistuneesti miesvoimistelujärjestelmämme luojan kasvonpiirteitä.

Tilaisuuteen oli saapunut sähkösanomia Tammisaaresta (Karl ja Alice Poppius), Joensuusta (Saimi Tunkelo, Märtha Alopaeus-Parviainen), Jyväskylästä (Stoore ja Rikala), Sortavalasta (Kaikkonen, Hedman, Vuorela, Zilliacus, Vartiainen) ja Oulusta (Agnes Hagman, Aina Hägg-Vichman, Gerda Poppius-Hedman ja Ester Aschan).

Juhlaillalliset olivat Alppilassa. Useita puheita pidettiin. Nykyisten oppilaitten tunteita kunniavierasta kohtaan tulkitsi pontevin, runollisin sanoin yliopp. U. Suomela. Kunniavieras vastasi vaatimattomaan tapaansa, terottaen läsnäolijain mieleen järkiperäisen ruumiinharjoituksen merkitystä. Lehtori I. Vilskman puhui voimistelunopettajan vastuunalaisesta, mutta siunausta ja tyydytystä tuottavasta työstä. Kuvanveistäjä Alpo Sailolle kohdisti maist. A. Vartia lennokkaat kiitossanat, mainiten miten todellisen voimistelijan ja kuvanveistäjän kesken on paljon yhteistä. (Hels. San.)

Uuden urheilulehden perustamishanke. Kysymys omasta äänenkannattajasta joutui monipuolisen harkinnan alaiseksi Suomen V. ja U. Liiton Tampereen piirikunnan kokouksessa Helatorstaina. Piirin edustajalle annettiin lopuksi seuraavat eväät: Liitolle on ensi tilassa hankittava oma äänenkannattaja. Lehteä tukemaan on perustettava osakeyhtiö, jonka osakkeet ovat etupäässä tarjottavat Liiton seuroille ja niiden jäsenille. Osakkeiden arvo olkoon 10: — ja osakepääoma 5,000—10,000 mk. Vanhaa urheilulehteä ei osteta Liitolle. Liiton sihteerin tulee olla lehden toimittaana. Lehden tulisi ilmestyä noin 40—45 kertaa vuodessa ja tilaushinta ei saisi nousta 5 markkaa korkeammalle. Tamp. San.

Liiton yleisessä kokouksessa Helsingissä keskusteltiin myöskin tästä samasta asiasta. Kaikki olivat yksimielisiä siitä, että uusi, tarkoituksenmukaisempi urheilulehti on saatava toimeen. Pohj. Karjalan edustaja, hra E. Sorjonen, tahtoi lehden aatteellisen puolen pääasialliseksi. Hänestä aatteellinen herätystyö on suurempiarvoinen kuin numerotiedot siellä tai täällä saavutetuista tuloksista.

Lopuksi päätettiin, ettei Liitto rupea itse lehteä julkaisemaan, vaan on sitä ruvettava toimittamaan osakeyhtiön muodossa. Valittiin 5-henkinen komitea laatimaan perustettavalle osakeyhtiölle sääntöjä ja hankkimaan niille asianomainen vahvistus. Komiteaan valittiin pankinjohtaja K. H. Majantie, prokuristi J. Halme, kauppiaat A. Ek ja K. Meklin sekä maist. A. Vartia. Suomen V. ja U. Liitto tulee edustetuksi osakeyhtiössä, joka myös päättää, ostaako se nykyisen urheilulehden vai eikö. Hels. San.

Urheilutalon rakentaminen Tampereelle. Jo aikaisemmin vireille pantu kysymys oman talon hankkimisesta tamperelaisille urheiluseuroille otettiin taas esille Suomen V. ja U. Liiton Tampereen piirikunnan kokouksessa Helatorstaina ja määrättiin johtokunta ryhtymään tarmokkaisiin toimiin asian ratkaisemiseksi. — Tamp. San.

Eläintarhan urheilukenttä. Rahatoimikamari on kaupungin yl. töid. hallituksen esityksestä hyväksynyt seuraavat ohjesääntömääräykset Eläintarhan urheilukenttää varten:

1) kentälle asetetaan järjestysmies, jota kaikkien on toteltava;

2) eri urheiluja saa kentällä harjoittaa ainoastaan klo 9—2 ja 4—9, kutakin urheilua varten määrätyllä kentän alueella, ja ovat nämä alueet merkityt kartalle, joka on järjestysmiehen huostassa;

3) kiviä tahi muita esineitä, jotka eivät kuulu voimistelu- tahi urheiluesineisiin, ei saa kentälle asettaa;

4) kenttää ei saa kaivaa pylväitten pystyttämiseksi eikä muutenkaan;

5) ajoneuvoja, automobiilejä tahi polkupyöriä ei saa tuoda kentälle ilman rakennuskonttorin lupaa.

Suomen uimaliitolle on senaatti myöntänyt täksi vuodeksi 2,000 mkn valtioavun toimintansa jatkamiseksi, mutta kysymyksen jatketusta ja korotetusta valtioavusta ottaa senaatti vastedes uudelleen käsiteltäväksi. Suomen Uintiliitto on päättänyt tänäkin vuonna ylläpitää uinninopettajaseminaaria Helsingin uimakoulussa. Kurssi alkaa heinäkuun 3 p:nä ja kestää 2 kuukautta. Sisäänpääsyvaatimukset ovat 18 vuoden ikä, suoritettu uimamaisterinkoe, 6 luokan lyseon kurssi, kansakouluopettajaseminaarikurssi tai vastaava sivistysmäärä sekä suomen- ja ruotsinkielen taito.

Kesäkursseja. Suomen ruotsal. raittiusliitto toimeenpanee Kruunubyn kansanopistolla raittiusopetus- ja leikkikurssit 19 p:stä kesäk. 1 p:än heinäk.

Suomen opettajayhdistykselle on senaatti myöntänyt 2,500 mkn määrärahan ensi kesänä Tuusulan kansanopistolla toimeenpantavia piirustus- terveys, raittius-, voimistelu- ja leikkikursseja varten.

Kurssit alkavat heinäk. 24 p:nä ja kestävät 3 viikkoa.

Kuuluisan ruotsinmaalaisen Nääs'in seminaarin kursseja tulee tänä vuonna johtamaan Lundin yliopiston dosentti fil. tohtori C. V. von Sydow.

Kansantanhut ja Kansanpuvut. Ne henkilöt ja seurat, jotka ensi kesän kuluessa tarvitsevat kansantanssien ohjaajia, voivat asiassa kääntyä seuraavien »Suomalaisen kansantanssin ystävien» puoleen:

Neiti Salli Auerma, osoite: Orivesi; neiti Aino Harmaja, osoite: Juva; neiti Aino Hyppönen, osoite: Viipuri, Mutalahti; neiti Kaarina Kari, osoite: Helsinki, Huvilak. 6; neiti Hellin Laitinen, osoite: Tikkala, Karjalan rata; neiti Hilja Nylenius, osoite: Kotka; neiti Hilja Paasi, osoite: Helsinki, Pasila; herra Sulo Leinonen, osoite: Viipuri; herra Erkki Paavolainen, osoite: Kivennapa, Raivola; herra Uuno Peitso, osoite: Kälviä; herra Asko Pulkkinen, osoite: Oravi.

Kansallispukutarpeita ja neuvoja saadaan osoitteella: Fanni Mikkola Helsinki, Hietalahdenkatu 9.

Kalevalaiset juhlat pidetään Vuokseniskalla juhannuksena paikkakunnan nuorisoseuran toimesta. Niissä kilpaillaan suomalaisista urheilutavoista: ammutaan jousipyssyillä, heitetään kiekkoa ja »linnaa», mennään suomalaisia kansantanhuja ja leikkejä ja toivovat juhlan järjestäjät, että koko juhlayleisö saapuisi kansallispuvuissa juhlimaan.

Yksityiskoulut. Loimaan yhteiskoulun voimistelunopettajan sekä Tyrvään ja Rovaniemen yhteiskoulun poikien voimistelunopettajain virat ovat olleet haettavina. Viimemainittuun kouluun on otettu opettajaksi fil. kand. Alppi Talvia. Uudenkaupungin yhteislyseon tyttöjen voimistelunopettajan virka haettavana ennen kesäk. 23 p:ä, Kouvolan yhteiskoulun

poikain voimistelunopettajan virka ennen kesäk. 29 p:a ja Nurmeksen yhteiskoulun tyttöjen voimistelunopettajan virka ennen 15 p:a heinäkuuta.

Voimistelunopetus yksityiskouluissa yhdistetään nykyään vaikka minkä aineen kanssa (ruotsin, saksan, luonnonopin, matematiikan, historian y. m. aineitten kanssa). Eipä siis kummaa, jos muuan nuori ylioppilas kirjoittaa yksityiskoulujen voimistelunopetuksesta seuraavasti: »Yksityiskouluilla ei useinkaan ole varaa hankkia erityinen voimistelunopettaja, mutta pitäisi edes katsoa päältäpäin, kuka siihen toimeen pannaan, ettei voimistelunopetus tulisi aivan naurettavaksi. Ei katsota, onko opettajaksi aikovalla edes jonkunlaisia ulkonaisia edellytyksiä, jos ei tutkinnoista ja kompetenssistä välitettäisikään. Ei kysytä, onko edes hiventäkään innostusta aineeseen. Tyttöjen voimistelunopettaja esiintyy korkeissa koroissa, korsetissa, korviin asti ulottuvassa kauluksessa, muodikkaat hihat estävät sekä opettajan että oppilaitten kätten ojentamista ylöspäin. — Voimistelua on lukujärjestyksen mukaan 2 tuntia viikossa, tavallisesti kuitenkin vain yksi tunti laimeata, nukuttavaa sisävoimistelua, toinen tunti ulkosalla, yläluokilla ei riitä tunnit voimisteluun ja tytöt tarvitsevat edes sen tunnin levätä koulutöistä. Ulkotunneilta voi olla helposti poissa — ei tytöt jaksa ja jouda (kirjat ja käsityöt ja naisellinen syrjässä pysyminen), ei ole suksia, »en minä hiihdä, en saa palloa kiinni, en voi näillä kengillä juosta, hameeni on pitkä, ei sovi voimistelupuvut enää yläluokkien tytöille» — — — ja voimistelunopettaja on neuvoton. — Ei puhuta koulussa terveyshoidosta, ei voimistelutunnilla siitä koskaan sanaakaan hiiskuta, ei selitetä puhtauden, liikunnon, raittiin ilman hyötyä ja tärkeyttä ja voimistelun kauas kantavaa sekä henkistä että ruumiillista hyötyä elämälle.

Koulun johtajat eivät sille pane painoa, eivätkä ymmärrä sen tärkeyttä muulle koulutyölle ja useimmat tekevät vielä sen virheen, että etsivät tälle aineelle kunnottoman opettajan, joka ei pysty muuta kuin kuolettamaan alkuperäisenkin urheiluharrastuksen.

Voimistelunopettajana olkoon ainoastaan nuorekas, raitis, terve, elämänhaluinen *ihminen*, joka osaa opettaa sitä tervettä elämänfilosofiaa, jota tieteellisillä tunneilla niin usein unhotetaan — —».

Todellakin, kun on olemassa kuukauden kestäviä kesäisiä voimistelukursseja Tampereen Varalassa, miksi eivät kaikki koulujen johtajat ja johtokunnat vaadi voimistelunopettajiksi aijottuja henkilöitä niitä läpikäymään, että heillä olisi edes alkutiedot siitä aineesta, jota he tulevat opettamaan, ja joka kouluissamme yksin edustaa *ruumiillista kasvatusta.*

□□□□□□

Sekä kokemus että tiede todistavat, että sopivat ruumiinliikkeet vilkastuttavat, vahvistavat ja säilyttävät ajatuskykyä. Tarmokas älyllinen toiminta on mahdollinen ainoastaan siellä, jossa raitis veri vilkkaasti huuhtoo aivoja. Jos nyt sopivat ruumiinharjoitukset voivat — niinkuin ne sen ehdottomasti tekevät — osaltaan auttaa raittiin veren muodostumista sekä lisätä vilkasta liikkuvaisuutta, niin tästä seuraa että voimistelu voi kehittää ja vahvistaa älyllisiä voimia.

Hartelius.

□□□□□□

Tämän lehden nuoret lukijat, muistakaa, että on **rukoiltava terveeseen ruumiiseen tervettä mieltä,** ja että kunkin tulee **itse kohdastansa** myöskin työskennellä sen päämäärän saavuttamiseksi. Lehtori **Ivar Wilskmanin** kirjoittama Suomen Lyseoiden Urheilijat nimisen seuran tuhansille innokkaille voimailijoille omistettu

TERVEYDEN OPAS

on kirja, jonka ohjeiden avulla saavutatte sopusointuisan sielun ja ruumiin terveyden. Uusi Suometar lausui tästä teoksesta: »Se kuuluu niille, jotka arvelevat, ettei heillä ole aikaa hoitaa terveyttään, **vaikka heillä juuri sentähden useimmiten on aikaa kuolla liian aikaisin".** Hinta vaatekansissa 2: —.

Saman tekijän täydellinen ruumiinhoidon käsikirja

TERVEYS JA TARMO

sai t:ri K. Taskiselta seuraavan arvostelun: »Harvaa kirjaa voi yhtä tinkimättömällä varmuudella suositella kuin tätä.» Hinta vaatekansissa 2: 75.

Suomalaisen Kansantanssin Ystäväin julkaisuja I:

SUOMALAISIA KANSANTANHUJA

Toimittanut **Asko Pulkkinen.** Hinta 2: — ja

Anni Collanin

SUOMALAINEN KISAPIRTTI,

jota on ilmestynyt kolme vihkoa (I hinta 2: 75, II hinta 1: 75 ja III hinta 2: 25), ovat edistysseuroille tarpeellisia käsikirjoja laatiessaan iltamiinsa jalostavia kansallisia huviohjelmia.

Yrjö Weilin & Kumpp. Osakeyhtiö, Helsinki.

Kisakentän seuraava numero ilmestyy kaksoisnumerona 15 p. elokuuta.

Puolen vuoden tilaajat! Uudistakaa ajoissa tilauksenne!

Kisakenttä N:o 6 sisältää:

Ratsulaulu (leikki), järjesti Helmi Karpio.
Tampereen Voimistelujuhlat, kirj. S. T.
Lapselle, kirj. Aleksi Päivärinta.
Ruoka ja uni, Edisonin lausunto.
Leikin historiaa, kirj. Siiri Juvelius.
Uutisia.

Painettu Helsingissä Raittiuskansan Kirjapainossa 1911.



Kisakenttä

Ruumiillisen kasvatuksen äänenkannattaja

Toimittaja Anni Collan.

N:ot 7—8
15 p. elokuuta
1911

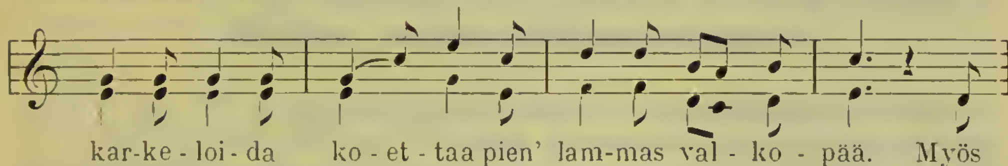
Lehteä tilataan Suomen kaikissa postitoimistoissa ja toimitukselta.

Tilaushinta 2:50 koko- ja 1:50 puolelta vuodelta. Yksityisnumero 30 p.

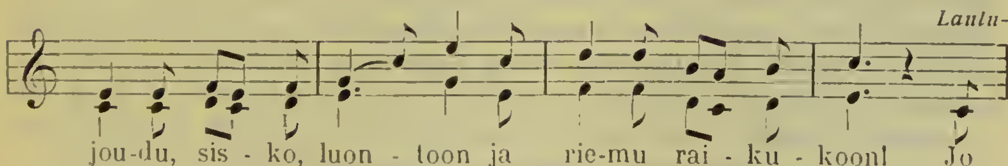
Toimitus ja konttori Pohjois-Ranta 6. Helsinki.
Puh. 451, klo 4—5 jpp

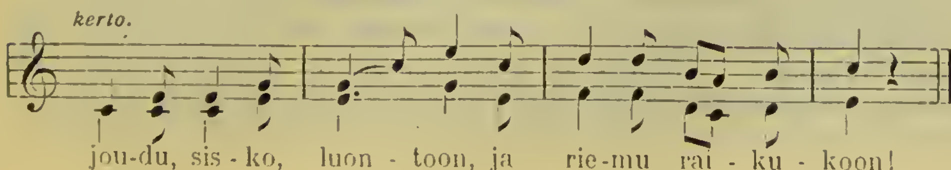
Käy leikkiin, sisko!











Nyt helmaan niityn raikkaan
me käymme, siskoset,
ja virran rantaan, paikkaan,
miss' aukee kukkaset!
On siellä nurmikentät
niin vehmaat, armahat —
oi, siellä leikit lyödään,
ja laulut kaikuvat!

On puhdas ilma taivaan —
sen luoja lahjoittaa.
Siis käyttämättä aivan
se eihän jäädä saa!
Vaan kun se luoda rintaan
saa mielen riemukkaan,
tää suuri lahja Herran
näin parhain palkitaan.

Jo tulkaa, siskot armaat,
käs' kätehen painetaan!
Viel' ei oo hapset harmaat,
vaan nuoruus parhaillaan —
siis konsa työmme päättyy
meill' aika leikin on;
maa kukkii, taivas loistaa —
käy, sisko, joukkohon!

H. A. v. Kamp.
Suomeksi *Aune Krohn.*

□□□□□□

Mikä erotus tulee olla tyttöjen ja poikien voimisteluliikkeiden välillä.

Ruotsinmaalaisessa voimistelujärjestelmässä ei ole yhtään liikeryhmää, joka käytettynä poika- ja miesvoimistelussa, olisi aivan poistettava tyttöjen ja nuorten naisten voimistelusta. Tytöt tarvitsevat yhtä hyvin kuin pojat ruumiin voimia ja kehitystä, ja koska naisruumiin elimet yleensä ovat samat kuin miesruumiin, niin on luonnollista, että ne liikkeet, jotka kehittävät toista sukupuolta, kehittävät myöskin toista, jos vaan ymmärretään naisille valita vähemmän rasittavia liikkeitä, sillä tytöt ja nuoret naiset ovat poikia ja miehiä heikommat ja yleensä vähäverisemmät. Mutta tämä pitää ottaa huomioon myöskin samaan sukupuoleen nähden, koska vanhemmat ja nuoremmat ovat eri voimaisia, koska toiset ovat ruumiillisesti enemmän kehittyneitä ja terveempiä kuin toiset. Jokainen liikesuku tarjoaa eri vaikeita, eri rasittavia alkuasentoja, ja niiden kautta voi liikkeiden eri vaikutusta määrätä. Jokaisessa liikesuvussa on liikkeitä, jotka oikaisevat virheellistä ryhtiä, jotka kasvattavat ruumista ja sielua.

Voimistelijat tulee jakaa eri ryhmiin eri kehitysasteensa mukaan ja eri ryhmille annetaan sitten liikkeitä, jotka vaikutukseltaan ovat yhdenlaisia vaan vaikeudeltaan erilaisia.

Voimistelussa ei saa ajatella ainoastaan niitä voimakkaimpia, parhaiten kehittyneitä; enemmän tulee pyrkiä kehittämään kaikkia noita vähemmän kehittyneitä ja heikkoja, jotka juuri enin ovat voimistelun tarpeessa. Silloin yleisö alkaa luottaa voimisteluun ja rupeaa siinä näkemään keinon, joka voimakkaasti edistää terveyttä, rohkeutta ja ruumiin karkaisemista.

Naisvoimisteluun nähden on ehdotettu niin paljon kaikenlaista, että Hj. Ling aikanaan lausui: »naisvoimistelun kysymys on saattanut miehet aivan päästä pyörälle». Kauneusvoimistelun nimellä on naisille ehdotettu vaikka mitä tahansa. Milloin heiltä on kielletty kaikki käsiliikkeet, milloin kätten ojennukset suoriksi, milloin polvien notkistukset, ja tavallisesti on pidetty kaikki teliueliikkeet liian vaikeina heille. Ne, jotka tätä viimemainittua ovat ehdottaneet eivät ymmärrä, että teline on ainoastaan apu, että monta liikettä helpoitetaan juuri telineen avulla, että n. k. vapaista liikkeistä moni on vaikeampi kuin telineellä suoritetut liikkeet. Sitäpaitsi telineliikkeet huvittavat lapsia ja tekevät harjoitukset vaihteleviksi. — Veltto ja uninen voimistelu on tyhjää huonompi, ja kasvatusopillinen voimistelu ei voi kehittää tyttöjä eikä muita, jolleivät he itse innolla ja voimalla voimistele.

Miesvoimistelu johtaa vähitellen yhä vaikeampiin liikkeisiin, painiin ja urheiluun. Naisen liikkeet sitävastoin tulevat muodon puolesta yhä täydellisemmiksi, tasaisemmiksi. Rumia liikkeitä tehdään ainoastaan, jos ne ovat ruumiin kehitykselle hyvin tärkeitä.

Pikkutytöille täytyy pyrkiä etupäässä antamaan terveyttä, jota ne tarvitsevat yhtä hyvin kuin pojat. Koristelemaan voi ruveta tätä ihmisrakennusta vasta kun se on valmiiksi kehittynyt — jos se sitten enää koristelua kaipaa.

Monen mielestä tulisi tytöille voimistelun asemesta käyttää leikkiä ja tanssia. Leikin liikuntamuodot ovat kuitenkin liian epävarmat ja vapaat; ne eivät voimistelun tavalla voi antaa samassa määrin terveyttä, ne eivät voi *oikaista* huonoa ryhtiä ja muita epämuodostuksia. Tanssi taas on liian yksipuolinen, se kiihoittaa sydämmen toimintaa ja liikarasittaa sen kautta helposti. Sekä leikkiä että tanssia voidaan ja tulee jonkun verran käyttää naisvoimistelussa, vaan eivät ne koskaan voi voimistelua korvata.

Laulua käytetään toisinaan marssiessa, vaan jos sitä käytetään muissa liikkeissä, niin liikkeen oikea muoto useinkin joutuu siitä kärsimään.

Naiset ja tytöt eivät voi samassa määrin kuin nuoret miehet ja pojat suorittaa sellaisia pikaisia liikkeitä, jotka vaativat suurta

voimainponnistusta, kuten suuret pituus-, syvyys-, korkeus- hyppäykset, pitempiaikainen juoksu j. n. e., vaan onhan hyppäystenkin joukossa äärettömän paljon liikkeitä, jotka huvittavat tyttöjä, ja joita ne helposti suorittavat. Lyhempiaikainen juokseminen ja kaikenlaiset notkuhyppäykset ovat hyvin suositeltavat tytöille. Vaikeampia kohontaliikkeitä tytöt yleensä eivät voi suorittaa. Yleensä tyttöjen ei pitäisi suorittaa syöksyliikkeitä (pää alaspäin, jalat ylöspäin) raskaita kantamisia, hyppäyksiä painojen kanssa ja painimista.

Pienten tyttöjen ja poikien voimistelu voi yleensä olla samanlaista, myöhemmällä ijällä ero suurenee.

Samoja telineitä voi yleensä käyttää sekä pojille että tytöille, kun vaan niitten suhteen ymmärtää valita oikeat harjoitukset.

Tytöille tarkoitettu ohjelma sisältäköön yleensä useita, mutta helppoja liikkeitä, jotka eivät vaadi pitkäaikaista ponnistusta. Lapsille pitää myöskin usein suoda lyhyt lepo. Järjestyksen pitää olla hyvä, muuten eivät liikkeet käy hyvin, eikä nuoriso pidä niitä huvittavina.

Silloin tällöin voi antaa lasten leikkiä ja tanssia voimistelutunnilla.

Voimistelua on pidetty monessa suhteessa vaarallisena tytöille, vaan sitä tuskin tarvitsee pelätä, jos ottaa huomioon oppilasten luonnollisen väsymyksen tunteen — parempi on antaa heille liian vähän kuin liian paljon. Eikä saa antaa lasten kauan pysyä rasittavassa asennossa, päinvastoin täytyy antaa heille paljon pikaisia liikkeitä.

Ei ole helppoa opettaa tytöille voimistelua: opettajan täytyy olla taitava, vaan myöskin nuorekkaan vilkas ja luonnollisen iloinen; ystävällinen mutta varma, luonteeltaan tasainen ja rinnassaan hehkuva lämmin rakkaus nuorisoon, rakkaus, joka pakoittaa uhrautumaan sen aatteen hyväksi, jota on ottanut ajaakseen.

C. S

□□□□□□

Henkinen toiminta on riippuvainen raittiista verenkiertokulusta aivoissa. Jos sentähden ravitseva veri on välttämätön ehto luonnollisen voimakkaalle älylliselle toiminnalle, ja jos ruumiinharjoitukset voivat edistää verenmuodostamista ja verenkiertokulkua, niin seuraa välttämättömästi, että sopivat ruumiinharjoitukset vaikuttavat terveellisesti älylliseen toimintaan.

Hartelius.

□□□□□□

Uimarin laulu.

Nyt tahdon mä lähteä ulapan yli
Ja astua keinuhun aaltojen,
Kun avoinna aaltojen hellivä syli
Taas meuraa ja viittovi kutsuen.
Ens' kallistan kylkeni hetkeksi santaan
Ja sitten mä kiidätän kaukaiseen rantaan,
Kun vaahtopää-aallokon harjalle ennän
Ja pisaran tavalla lennän.

Nyt puhdas ja raikas ja vilpoinen meri
Saa vartalon, ihoni puhdistaa.
Kun helteessä lämpeni liiaksi veri,
Niin meri sen saapi taas raitistaa.
Kun aaltojen kanssa mä painia tapaan,
Saan voimaa ja käytöksen pelosta vapaan.
Ja silloinpa uusilla voimilla toimin
Ja elämän anteja poimin.

Kun nousen mä aalloista, auringon valo
Saa ihoni kelmeän tummentaa.
On kotini metsä ja meri ja salo.
Saa tuulonen vapaasti tuivertaa, —
Ja hivellä, hyväillä paljasta selkää:
En raihnaitten lailla mä vilua pelkää!
Nyt rakastan merta ja rakastan maata.
Niit' kyllin en kiitellä saata . . .

24. 6. — 11. *Aleksi Päivärinta.*

□□□□□□

Pakinaa Hämeenlinnan kilpakisain johdosta.

Nämä kisat olivat ensimäiset laatuaan maassamme ja jo semmoisinakin mielenkiintoiset. Onnistunut oli ajatus liittää Kansanvalistusseuran laulu-, soitto- ja urheilujuhlaohjelmaan leikkikin. Että nämät kansanomaiset leikkimme ja tanhumme lisäsivät juhlailoa, siitä ovat kaikki yksimieliset.

Kisakentällä vallitsi sinä päivänä vilkas liike ja iloinen homma. Kukin odotti hauskaa. Kättentaputuksin tervehti heti ensimäinen seurue vetämänsä arvan, joka heidän suoritettavakseen määräsi »Talkoopolskan». Katsojia valtasi samanlainen riemu, joka kohosi ylimmilleen juoksuleikissä »Kierto». Mielialaa ei häirinnyt pieni kompastus tai erehdys. Eikä huomannut kate-

utta tai muuta moitittavaa leikkijäin eikä yleisön käytöksessä tai puheessa.

Sallittanee minun kertoa eräs pieni kohtaus, joka yksinkertaisuudessaan oli kaunis ja näytti, missä hengessä ainakin toiset kisailivat.

Erään leikkiseuran johtaja lavalta poistuttua liittyi kilpatuomareihin. Mitä luulette hänen keskustelleen? Ei sanaakaan »tuloksista», ei, vaan: »kyllä nämä leikit ovat hauskoja ja kasvattavia»! Ja niin hän vakuuttavasti ylisti niiden tuottamaa mielialaa ja hyötyä. —

»Olkaamme jaloja kilpailijoita», kehoittaa Kilpakisat-kirjan tekijä alkulauseessaan. Varmaankin hän sillä hetkellä iloitsi huo-



Hämeenlinnan kilpakisat.

matessaan, miten kaukana maaseudullakin Hämeen sydämmessä ymmärretään ja kokemuksesta käsitetään leikin arvo ja käytetään sitä keinoa kansan lasten siveelliseen kohottamiseen.

Noita kilpaleikkejä katsellessani juolahti mieleeni se jyrkkä vastarinta, mikä Tampereen voimistelujuhlilla kohtasi kysymystä »leikkikilpailujako juhliimme». Osa läsnäolijoista pelkäsi näitä joukkojenkin välisiä kilpailuja siihen määrin, ettei tahdottu yrittää kokeilla ensi voimistelujuhliin, jotta kokemuksen nojalla voitaisiin päästä selvyyteen. Miksi tämä pelko? Eihän leikin kaunis aate siitä halvenisi. Päinvastoin tohdin uskoa edelläkäyvän ahkeran harjoituksen kilpakisoja varten vaikuttavan herättävästi siinä ympäristössä, missä leikkejä harjoitettaisiin ja leviäisi jalostava leikkimisen taito yleisemmin kansan sekaan. Eiköhän tämä juuri liene yksi leikin tarkoitus: saada se yleiseksi kansan kasvatuskeinoksi. Näin olen sen alusta pitäen käsittänyt. Totta kyllä, jo moni kansakoulu on ottanut leikin ohjelmaansa: joka voimistelutunti sitä harjoitetaan; kaikissa koulujuhlissa vanhemmatkin saavat niihin tutustua, vaan tämä ei ole kylliksi. Varttuneempikin nuoriso on saatava mukaan. Tätä viatonta iloa ja virkistystä nauttiessa nuoriso ei ainakaan ole huonossa seurassa. kun harjoituksia johtaa ymmärtävä ihminen, leikkiaatteen arvossapi-

täjä. Tässä hengessä johdettuna kilpailu jäisi sivuseikaksi ja harjoitus, *leikkiminen* olisi pääasia.

Millä mielin vanhempi sukupolvi seurasi leikin menoa Hämeenlinnan juhlilla osoittaa seuraava tapaus. Kaikkien kunnioittama piirilääkärimme tanhujen tauottua mieltyneenä lausui:

»Tämä vasta kaunista ja reipasta! Milloinka huomenna leikitään? Kunpa ei sattuisi vastaanottotuntini samaan aikaan.»— Olen nähnyt saman arvoisan gentlemannin sairaille, kuolemaisilla oleville lohtua jakamassa, olen nähnyt hänen kristittynä ja hyvänä lähimmäisenä suruja huojentamassa. Ja nyt! Nyt näin hänen osaavan leikistä iloita. Tämä näyttää, ettei vakava elämäntyö estä leikkiä suosimasta. Suurta on osata säilyttää herkän lapsen mieli halki elämän, osata itkeä itkeväisten kanssa ja leikkiä leikkiväisten kanssa, osata vanhanakin antaa leikille arvoa.

Lopuksi tohdin toivoa, että ensi kerralla Kansanvalistusseuran juhlissa moni leikkiseurue kajahuttaa iloisia säveliä, joiden tahtiin notkeat jalat kauniissa rytmissä liikkuvat. Eikä ainoastaan Kansanvalistusseuran juhliin, vaan kaikkiin kesäisiin ulkoilmajuhliin on tästälähin otettava leikkiäkin rattoisan tunnelman kohottamiseksi — herättäjäksi elämänilon.

A. B.

□□□□□□

Isänmaa.

»Ajatelkaa tarkoin, ennenkuin jätätte kotimaanne hakeaksenne suurempia tuloja ulkomailla. Elämä on lyhyt, ja elämän onni ei ole ainoastaan suuren omaisuuden hankkiminen. Minne menettekin kotimaastanne, kaikkialla tulette koko elämänne ajan olemaan ulkomaalainen. Ulkomailla teitä kohdellaan varkaana, joka varastaa leivän maan omilta asukkailta.

Jos aijotte jättää isänmaanne, ajatelkaa ensin metsän marjaisia rinteitä, joilla lapsena leikkiä löitte, ajatelkaa ihania, valoisia kesäöitä. Ajatelkaa valkoisia kimmeltäviä lumikinoksia, muistakaa vanhempia ja sisaruksia, ystäviä ja ystävättäriä, ajatelkaa isäinne kieltä, jota harvoin tai ette koskaan enää saa kuulla.

Voitteko unhoittaa kaiken tämän? Silloin olette niitä ihmisiä, jotka eivät ymmärrä eivätkä koskaan tule ymmärtämään elämän onnea.»

E. Nordenskiöld.

□□□□□□

Varalan voimisteluhalli.

»Kuka täällä täyttää, kun kaikki täällä lupaa?
Kuka tohtii maahan kiinni luoda tuulentupaa?» —
Eino Leino.

Tampereen Naisvoimistelutalo Osakeyhtiö omistaa kalliin aarteen, jonka maine jo on ennättänyt levitä ympäri maan, vaikka sen olemassa olo on kestänyt ainoastaan kaksi vuotta. Tämä helmi on Pyhäjärven rannalla sijaitseva Varala, »voimistelijain paratiisi», kuten sitä myös nimitetään. Täällä kesäisin toimeen pannaan voimistelu-, leikki- ja uintikurssit naisille. Suurena haittana on ollut oman voimisteluhuoneen puute. Nyt se puute on poistettu, sillä tämän kevään suuriin voimistelujuhliin valmistui siellä uusi voimisteluhalli, jonka vertaista saat kaukaa hakea. Liittyös seuraani, käykäämme talonkatsojaisiin!

Aivan ihanteellisessa ympäristössä halli sijaitsee, leikkikentän laidassa, keskellä ihanata auringonpaistetta, korkeiden honkain ympäröimänä. Kaikkialla on hiljaisuutta ja rauhaa, ei teollisuuskaupungin hälinä kanna tänne, kuulet vain lintujen laulua ja Pyhäjärven aaltojen loiskeen rantakiville. Vankka kallio on perustuksena, korkealle kohoaa katto. Sisään astut: pyhätössä seisot, kätesi ristit, henkesi kohoaa kuni kirkossa konsanaan, juhlatunnelma valtaa sinut vieden vedet silmiisi. Vietät hiljaista jumalanpalvelusta! Halli on suuri: pituus 20 m., leveys 13 m., korkeus 7 m., mutta tyylikäs, taitettu katto lisää suuresti korkeutta. Valoa ja raitista ilmaa saat runsain määrin, melkein seinän suuruisista akkunoista sitä virtaa päivin ja öin. Varalan voimisteluhuoneessa ei pelätä ristivetoa eikä päivettymistä. Jota enemmän tätä lajia sitä parempi! — Telineet ovat voimisteluhuoneen huonekalut. Ne ovat uusinta mallia kaikki: koneiston avulla siirrettävät tikapuut ja tangot, lattiaan upotettava kohontapuunpylväs, monet puolapuut y. m. Kaikki siroa, suoraa ja korutonta! Kaikissa yksityisseikoissa on käytännöllisyyttä silmälläpidetty, siksi telineet liukuvatkin ääneti, nopeaan ja varmasti uurteissaan. Arkkitehti Viivi Lönn on laatinut piirustukset halliin, töitä on johtanut rakennusmestari Stolt ja Tampereen Höyrypuuseppätehdas on valmistanut telineet. — Seinillä riippuu anatoomisia kuvia ja voimistelutauluja. Puhtaus on mallikelpoinen, siksi saatetaankin lattiaa käyttää »telineenä» monenmoisissa liikkeissä.

Hallin sivuilla on 14 makuusuojaa kurssilaisille, seurusteluhuone, vahtimestarin asunto, sisäparveke y. m. Kahdelta ulkoparvekkeelta leviää suurenmoisin näköala Pyhäjärven kimmeltävälle selälle saarineen, havupuun peittämine rantoineen ja viljavainioineen. Tälle parvekkeelle kurssilaiset opettajineen kokoontuvat varhaisessa aamuhetkessä puhtain mielin, helein kielin lau-

lamaan Luojan kiitosta, — tänne »Mamma» illoin, työn päätyttyä kokoo tyttönsä ympärilleen ja antaa heille evästä elämän taipaleelle kehoittaen heitä ominaisin lempein tavoin nöyryyteen, rakkauteen — — —

Ja rakkauden hengessä tässä uudessa voimisteluhallissa työtä tehdään: jaetaan Suomen naisille kasvatusta elämää varten. Siinä eivät sanat riitä, elävää havaintoa käytetään. Luennot ovat varsin mieltäkiinnittävät. Esim. »Vaaka-asentoon! Mitkä lihakset



Varalan voimisteluhalli.

nyt toimivat?» — »Näin haavaa sidotaan» —» näin käsivartta hierotaan», »näin hukkunutta virvoitetaan», »näin tulee ääntä käyttää komentaessa» — ja niin yks, kaks opettaja näyttää menettelytavan. Kaikki opettajat puhuvat lämpimästi, innostuneesti ja innostavasti. Näin kasvatetaan terveitä, elinvoimaisia naisia.

»Oletko sinä koskaan ollut oppilaana Varalan kursseilla?» kysyy torniolainen ystäväni. »En». — »No, sitten et mitään osaa, täällä täytyy vanhan hevosenkin oppia.» Tämän leikkipuheen alla piilee totuutta, sillä näissä neliviikkoisissa kursseissa suoritetaan tavattoman paljon perinpohjaista työtä, ja kaikki tapahtuu ilolla.

Kaikkea tätä nähdessä nousee ilon tunne sydämmeen, ilo siitä, että jotain tällaista on aikaan saatu — ilo siitä, että naisten alotteesta tämä työ on alkunsa saanut, ja naiset sen kunnialla ovat hyvään päätökseen vieneet. Tietenkin koko Varalan voimistelutalon hankkiminen ja nyt taas tämän uuden, ajanmukaisen voimisteluhallin rakentaminen »tyhjästä» on kysynyt tavatonta tahdon lujuutta, uhrautuvaisuutta ja rakkautta niiden puolelta, jotka voimiaan säästämättä muiden hyväksi ovat työtä tehneet, kaikki loma- ja virkistyshetkensä uhranneet. Mutta aatteen pyhyys, hor-

jumaton usko ja luottamus Jumalan apuun ja hyvän voittoon on heitä elähyttänyt, uskallusta ylläpitänyt, vastoinkäymiset ovat heitä vain uusiin ponnistuksiin kannustaneet.

Kiitos Teille, Tampereen tytöt, Anna Lilja, Lyydi Rauni, Anna Schreck y. m., jotka meille, Suomen naisille, olette tämän rakkaan hallinkin Varalaan hankkineet! Palkkanne on tietoisuus siitä, että vaivoistanne koituu monelle kanssasisarelle siunausta ja iloa, sillä niin kauan kuin tämä halli kalliollaan seisoo on siinä voimisteltava: puna on nouseva kalpealle poskelle, väsynyt silmä on jälleen ilosta säihkyvä, veltot lihakset voimistuvat: — nuoruutta ja terveyttä on siitä leviävä! *A. B.*

Varalan kurssilaisia oli tänä vuonna 52, niistä 30 opettajaa, 8 tehtaalaista, 3 ompelijaa, 4 kirjanpitäjää, 2 kauppa-apulaista, 1 puhelinalalla työskentelevä, 1 lapsenhoitaja, 1 koululainen ja 2 ilman varsinaista tointa. Kurssilaisten ikä 16—18 ikävuoden välillä.

On puhuttu paljon kesäkurssien ja etenkin Varalan kurssien rasittavaisuudesta. Kuuluvatpa muutamat lääkärit erityisesti kieltävän n. k. terveitäkin lähtemästä kursseille. Myönnettäköön kyllä että 8—10 tuntinen työpäivä kesähelteessä kuulostaa paljolle esim. opettajasta, jonka on määrä levätä s. o. useinkin olla aivan toimetonna — lomansa aikana. Seuraavat numerot kuitenkin osoittavat, että tulokset vievät terveyteen päin, ja sitähän todistavat myöskin punaa hehkuvat posket, ilosta ja elämänhalusta loistavat silmät sekä opettajille jälestäpäin usein saapuneet kiitolliset kirjeet.

Kahtena kesänä on oppilaita punnittu kurssin alkaessa ja loppuessa; tänä kesänä on sitäpaitsi mitattu heidän rintansa avaruus sisään- ja uloshengittäessä. Painon suhteen on tämä vuosi edellistä epäedullisempi; olihan nyt niin kuuma, että kurssilaiset viettivät jokaisen lomahetkensä Ahdin valtakunnassa. Punnitsemisen tulokset olivat: viisi oli laihtunut $^1/_2$ kg., yksitoista 1—3$^1/_2$ kg.; kolme oli ennallaan; kuusi oli lihonnut $^1/_2$ kg. kaksikymmentä 1—3 kg, neljä vielä siitäkin ylöspäin aina 5$^1/_2$ kg. asti. — Erotus sisään- ja uloshengityksen välillä pysyi kuudella ennallaan ja lisääntyi yhdellätoista 1, neljällätoista 2, kymmenellä 3, kuudella 4 ja kahdella 5 cm.

□□□□□□

Voimistelu rakentaa tasapainoa aivojen ja muitten ruumiin osien välillä.

Hartelius.

□□□□□□

Onko maattava avoimen ikkunan ääressä?

»Samaa mitä ruoka ja juoma on vatsalle, on puhdas ilma keuhkoille, mitä myrkky on edelliselle, sitä on turmeltunut ilma jälkimäiselle!» Ja mitäpä hyödyttävät keuhkosairaalat, kaikki toipumislaitokset ja parantolat, joita hyväätekevät yhdistykset ja ihmiset perustavat, jollei pahaa poisteta juuriaan myöten, jollei keuhkosairauksien varsinaisia syitä perinpohjaisesti hävitetä.

Käsittämättömällä kevytmielisyydellä myrkyttävät joka päivä tuhannet ja taas tuhannet keuhkonsa ja elimistönsä hengittämällä turmeltunutta ilmaa. Siitä johtuu kaikenlaisten keuhkosairauksien äärettömän suuri leveneminen yksinkertaisista keuhkotautiin asti, ottamattakaan lukuun monien sairauksia, jotka eivät ole sijoittuneet keuhkoihin, vaan koko ruumiiseen.

Valitettavasti muodostuvat usein meidän asuntojemme tärkeimmät paikat, nimittäin makuuhuoneet, epäterveellisimmiksi ilmahelveteiksi. Se joka ei tätä usko, tehköön jonakin varhaisena aamuna kiertomatkan ja hälyttäköön tuttavansa, joko heidän vuoteissaan tahi makuuhuoneissaan ennenkuin ikkunat ovat avatut. Silloin tulee heitä vastaan huono, turmeltunut ilma, joka melkein henkeen menee. Ja tässä ilmassa ovat ihmiset joka vuorokausi noin kahdeksan tuntia, siis kolmannen osan elämästään. Onko sitten ihme, jos he aamuisin heräävät raskain jäsenin ja väsynein mielin?

Mikä siis turmelee ilman juuri makuuhuoneessa? Ensiksi puuttuu yöllä se huomattava ilmanvaihto, joka päivisin tapahtuu asuinhuoneessa ikkunoiden tilapäisesti ollessa auki, ovien liikkuessa huoneissa edestakaisin kulkiessa. Edelleen on tieteellisesti todistettu, että me unessa hengitämme happea ja eritämme hiilihappoa enemmän kuin valveillamme. Makuuhuoneessa oleva todellinen ilma tulee siis pikemmin käytetyksi ja myrkyllinen aines, hiilihappo sekaantuu siten runsaammassa määrässä ilmaan, jota siis nukkujan täytyy jälleen hengittää.

Jokainen yksityinen nukkuja erittää yön kuluessa noin kolmesataa litraa hiilihappoa ynnä vesihöyryä ja enemmän tahi vähemmän pahanhajuista kaasua ihon tahi keuhkojen kautta.

Tätä myrkytettyä ilmaa hengitetään sitten uudelleen ja yhä uudelleen, niin että nukkujat vetävät hengityselimiinsä sekä omansa että nukkumatoverien keuhkoja turmelleet aineet. Todellakin huono ravinto tälle tärkeälle elimelle!

Mutta miten me voimme välttää sellaisen myrkytetyn huoneilman turmiollisia seurauksia? Ainoastaan ja yksinomaan koko yön jatkuvalla tuuletuksella? Vaikein on tämä toteuttaa talvella, koska ikkunan ollessa avoinna kylmyys tunkeutuu samalla sisälle. Tämä ei itsestään ole vahingollista terveille ihmisille, sillä me voimme suojella itseämme vuoteissa monenkertaisilla peitoilla. Meidän

tulee nukkua vilpoisassa ja ilmavassa huoneessa, mutta ei jääkylmässä, viimeisestä seikasta kehuminen, kuten monet tekevät. on hygieeninen hulluus. Talviaikana on parasta ennen maatamenoa hieman lämmittää uunia ja jättää yöksi yläpuolinen ikkunankylki vähän avoimeksi. Silloin on katsottava, ettei ikkuna jää yöksi irtaallaan lonksumaan. Sitten vedetään ikkunanverho eteen, ettei tuuli käy suoraan nukkujaan, eikä kuun valo häntä myöskään häiritse. Jollei makuuhuoneessa ole mitään uunia, niin täytyy pitää ovi avoinna lämmitettyyn sivuhuoneeseen ja pitää voimassa tarpeellista tuuloitusta. Joka tapauksessa on myöskin talven aikana turmeltunut sisäilma edelleen tyydyttävästi uudistettava. On aivan hullu luulo, että yöilma olisi vahingollista. Tarinat, jotka kertovat yöilman tuottamista sairastumisista, ovat mielettömiä satuja. Yöilma on, soisia seutuja lukuunottamatta, paljoa puhtaampi ja terveellisempi kuin päiväilma, nimittäin kaupungeissa. Päiväaikana katuelämä kaikkine likaisuuksineen, ihmisineen, eläimineen, pölyineen turmelee ilman, kaikellaiset höyryt nousevat ikkunoihimme, koneet, uuninpiiput savuuttavat ilman, täyttävät sen kaikilla vastenmielisillä höyryillä, kaasuilla ja palamistuotteilla; tämä kaikki poistuu yöksi. Siksi on yöilma vihdoin paljoa puhtaampi ja terveellisempi.

Paljoa yksinkertaisempi kuin talvella, on tarpeellinen tuuloitus kesäaikana. Silloin avataan makuuhuoneessa ainakin yläpuolinen ikkunan kylki ja vedetään verho eteen. Vuoteen ei pidä olla koskaan, ei talvella eikä kesällä varsin likellä ikkunaa. Etenkin pienille lapsille on kesäisin nukkuminen ikkunan ollessa avoinna hyvin tarpeellinen. Valitettavasti peitetään heidät kuumana vuodenaikana usein paksuilla peitoilla, niin että he alkavat vain hikoilla ja piehtaroida. On aivan luonnollista, että hikinen hipiä sitten helposti vilustuu. Täysin vahingoittumatonna lepää lapsi sitävastoin miellyttävän vilpoisessa huoneessa, jossa ilma tasaisesti tunkeutuvan raittiin ilman vaikutuksesta jää aina normaaliksi. Varsin runollisesti on tämä kuvattu seuraavissa säkeissä:

Maa jo nukkuu uneen aivan,
hiljaa tuikkii tähdet taivaan,
tuikkii tuhansittain näin
halki öitten pimeäin.
Virtaa *raitis*, *puhtoinen*
ilma öinen huoneeseen.
Ja mun pieni lapseni
pesässänsä nukkuvi,
huoletonna, rauhaisasti
nukkuu uuteen aamuun asti.

Erittäinkin parantavasti vaikuttaa yöilma kaikkiin heikkorintaisiin, huonokeuhkoisiin, kalvetustautisiin, hengenahdistusta ja unettomuutta kärsiviin. Näiden tulee käyttää tuuloitusta mitä

runsaimmassa määrässä ja kylmällä ilmalla panna alusvaatteita päälleen. Myöskin täysiveristen ihmisten täytyy nukkua mahdollisimman raittiissa ilmassa, ainoastaan kevyessä peitossa, siten estyy verentungos päähän, eikä tuskastuttava kuumuus ahdista.

Se, joka yleensä tahtoo saada raittiin ja virvoittavan unen, joka on jokaiselle ihmiselle ylen tärkeä luomiskyvyn ja työvoiman säilyttämiseksi, huolehtikoon kesät, talvet lakkaamattomasta ilmanuudistuksesta pitämällä ikkunan tarkoituksenmukaisesti avoinna.

Alkakaa nyt heti!

Tri O. G.
(Liikeapulaisesta.)

□□□□□□

Neliöpallo.

Osanottajia: 10—30.

Leikkivälineet: Kaksi suurenlaista käsi- tai ilmalla täytettyä nahkapalloa.

Leikkijät jaetaan kahteen puolueeseen ja asettuvat seisomaan neliön tapaisesti kukin omaan, opettajan määräämään, noin 1 metrin läpimittaiseen ympyrään ja niin että saman puolueen leikkijät seisovat aina kaksi vastakkain. Ympyrät voi piirtää joko toisiinsa kiinni, tai noin 1 metrin välimatkan päähän toisistaan. Neliön sisään menee opettajan määrääminä yksi kummastakin puolueesta, ei kuitenkaan niin, että ympyröitä jäisi tyhjiksi. Pallo annetaan jollekin äärimäiselle kummastakin puolueesta. Opettajan antettua merkin alottavat he heittämällä pallon vastapäätä seisovalle puolue-toverilleen, joka heti heittää sen hiukan vinoon vasta heittäneen toverin viereiselle ja hän taas vastapäätä seisovalle j. n. e., kunnes pallo on tullut rivin päähän, josta se palautetaan samaa tietä takaisin. Neliön sisällä olijat koettavat saada pallon kiinni, kumpikin tietysti vastakkaisen puolueen pallon. Jos pallo putoaa maahan, niin sen hakee neliön sisällä olijat. Virhe lasketaan, jos piirissä olija astuu ympyrän ulkopuolelle tahi neliön sisällä olija astuu ympyrään. Voitto taas merkitään jokaisesta kopista. Ennakolta määrätyn ajan kuluttua lasketaan puolueitten virheet ja voitot; vaihdetaan neliön sisällä olijat ja alotetaan leikki alusta. — Neliöpalloa voi leikkiä sekä sisällä että ulkona.

Tyyne R. Penttilä.

□□□□□□

Lattialaahustin.

Voimistelulla pyrimme ensi sijassa opettamaan ihmisiä hengittämään syvään, perinpohjaisesti. Voimistelunjohtajan ensimäinen tehtävä olkoon sentähden huolenpito siitä, että voimistelijoilla on raitista ilmaa hengitettävänä. Voimisteleminen huonoilmaisessa, pölyisessä huoneessa on myrkkyä ruumiille. Mieluummin raitista ilmaa ja tarpeeksi vaatteita voimistelijoilla, kuin alastivoimistelua tukahuttavassa ilmas-





sa.*) Sentähden pidettäköön ainakin yksi ikkuna auki mikäli mahdollista koko tunnin ajan.

Pölyn poistamiseksi on voimistelusali pestävä ja telineet kostealla pyyhittävät kerran päivässä. Lakaiseminen on aivan poistettava käytännöstä; se vaan ajaa pölyn ja bakterit lattialta ilmaan, josta ne taas laskeutuvat lattialle tai joutuvat ilmasta suoraan voimistelijoiden sieramiin ja keuhkoihin. Sitäpaitse on ainakin joka toisen tunnin perästä lattia pyyhittävä lattialaahustimella, jonka kuvan tässä esitämme

Laatikko tehdään galvaniseeratusta pellistä 1 metriä pitkä. 24 cm leveä ja 33 cm korkea. Kangas 2 (jopa 3:kin metriä) pitkä, noin 90 cm. leveä. Kangasta kannattava puu 95 cm pitkä; nuora 3 metriä pitkä, ja kiinnitetään se puun päähän ruuvattuun renkaaseen.

Laatikko tulee maalla maksamaan noin 8—10 mk; vaate — paksua neliniitistä säkkikangasta tai vielä parempi pumpuliflanellin tapaista paksua kangasta — nuorineen, puineen noin 5—7mk. Tietysti saa aikaan aivan saman vaikutuksen kastamalla säkkiä vesisankkoon, pujottamalla vanhan kattoharjan varren säkin pohjassa olevasta reijästä ja vetämällä si-

---

*) Jos voimistelu on sellaista kuin sen pitäisi olla, tarkenee kyllä vähillä vaatteilla kylmässäkin.

tä pitkin lattiaa. Ylläkerrotulla laahustimella on se etu, ettei siinä kastu kädet eikä vaatteet, joten opettajan sitä vedettyä pari viikkoa voidaan jättää se työ järjestäjien tehtäväksi. Kun eräässä Helsingin koulussa vanhemmat moittivat tällaisen »epäterveellisen» työn jättämistä oppilaille, kutsuttiin vanhemmat ja muutamat Helsingin koululääkäreistä katselemaan lattian pyyhkimistä, ja olivat he kaikki yksimielisiä siitä, ettei tämä työ voi olla epäterveellistä kenellekään. — Tanskassa vetävät milloin opettajat, milloin oppilaat tällaista laahustinta.

Laatikko pannaan joka aamu puolilleen vettä, joka päivän käyttämisen jälkeen on pois kaadettava. Laahustinta ei saa kastaa kuin puoleen tai 3/4 pituuteensa. Puu ja nuora eivät koskaan saa kastua. Yöksi nostetaan laahustin tietysti kuivamaan.

□□□□□□

Tärkeä terveys-liitto tehtävä.

Terveydenhoitolehdessä kirjoittaa Konr. Reijo Waara:

Kansamme terveyden vahvistamiseksi ja vastustuskyvyn kohottamiseksi olisi tuiki tarpeen saada puilla ja pensailla ympäröity ja suojattu harjoituskenttä jokaiseen kaupunkiin, jokaiseen maalaiskuntaan, jopa jokaiseen kyläänkin, jolla nuoret ja vanhatkin olisivat tilaisuudessa vapaasti harjoitella ruumiillisia voimiaan ja karaista ihoaan urheilemalla sekä myös ilma- ja aurinkokylvyillä, kuten moniaalla ulkomailla jo on tapana. Siitä olen kertonut Terveydenhoitolehdessä 1905 siv. 101—104.

Mutta yhteisvoimin olisi tällaiseen toimeen käytävä käsiksi, jos mieli tuloksiin päästä. Yksistään tämänkin päämäärän saavuttamiseksi pitäisi jo kannattaa ainakin koko kunnan, jollei kunkin kylänkin eri seurojen yksissä tuumin muodostaa Suomen kansallisen terveysliiton haaraosaston, jonka toimikunnalle olisi annettava tehtäväksi tiedustella, mistä, ja millä ehdoilla tuollaiseksi terveydenhoitokentäksi tarpeellinen maanalue olisi saatavissa, ja kun siitä on päästy selvyyteen ei muuta kuin paikalliseen terveysliittoon kuuluvat kaikki seurat ja yhdistykset yksissä tuumin varojen hankkimiseen tuon kentän lunastamiseksi terveysliiton yhteiseksi omaisuudeksi, missä kenttä ei olisi ehkä ilmaiseksi saatavana.

En tahdo tässä tämän enempää asiasta puhua, vaan kehotan varsinkin nuorisoa kaikkialla käymään sitä viipymättä pohtimaan ja ryhtymään toimiin sen toteuttamiseksi, jos aate hyväksi harkitaan. Lujalla tahdolla vastukset kyllä vähitellen voitetaan.

□□□□□□

Kansainvälinen kongressi ruumiillista kasvatusta varten.

7—10 p. heinäkuuta oli Odensen kaupunkiin Tanskassa kokoontunut ruumiillisen kasvatuksen harrastajia Europan kaikista maista, olivatpa Amerikan Yhdysvallatkin ja Chile lähettäneet omat edustajansa. Tanskasta oli satakunta osanottajaa, jotka edustivat kaikkia kansankerroksia: ministereitä, valtioneuvoksia, lääkäreitä, sotilaita, asianajajia, käsityöläisiä, jopa pappejakin. Toinen satakunta osanottajaa oli kokoontunut Europan muista maista; Suomikin oli ilmoittanut 11 osanottajaa, joista kuitenkin ainoastaan 9 oli saapuvilla. Kummallista kyllä ei Suomesta ainoakaan miesvoimistelija tullut mukaan; olihan tämä harvinainen tilaisuus tutustua eri maitten etevimpiin edustajiin ruumiillisen kasvatuksen alalla, olihan useimpien esiintyjien käyttämä kieli siksi ruotsinläheinen, että sen hyvin ymmärsi. Mutta, — täällä ei saanut katsella hermoja ärsyttäviä kilpailuja, ei voinut toivoa maailmanmestaruuden saavuttamista eikä palkintojen voittamista, siinäköhän lienee ollut syy, vai olisiko se ollut siinä, että tämä kongressi rakensi sen järjestelmän perustalle, »jonka päämääränä on voimistelun harjoittaminen, ei ainoastaan ruumiillisen kehityksen keinona, vaan myöskin siveellisen kasvatuksen edistäjänä. ei ainoastaan raa'an voiman antajana, vaan myöskin siveellisen tarmon ja tahdon kehittäjänä».

Tanskan kongressi oli viides kansainvälinen kongressi ruumiillista kasvatusta varten ja toinen, joka laski perustansa P. H. Lingin prinsiipeille. Puheenjohtajina toimivat eri maitten edustajat: olipa Suomellekin osoitettu se huomaavaisuus, että yksi sen lähettämistä osanottajista oli valittu varapuheenjohtajaksi. Pääkielinä olivat rinnakkain parhaimmassa sovussa tanskan ja ranskan kieli; ruotsin, norjan ja saksankieltä käytettiin myöskin: pidettiinpä yksi lyhyt puhe venäjän ja toinen englanninkielellä.

Keskustelukysymyksille oli yleensä varattu aivan liian vähän aikaa, ohjelmassa oli nimittäin vain $^1/_2$ tuntia kullekin kysymykselle. Tämä hyvin riittikin sellaisille kuin esim. »P. H. Lingin asema voimistelun historiassa», »Kasvattavia urheilumuotoja tanskalaisissa kouluissa», »Ampuminen kasvatuskeinona», joihin useimmat kongressin osanottajat eivät olisi voineet mitään lisätä. Toiset kysymykset taas herättivät innokasta keskustelua. Kysymyksen »Tuleeko pitää kilpailuja voimistelussa ja kuinka ne ovat järjestettävät?» alusti ruotsalainen kapteeni E. Nermann puhuen kilpailujen puolesta; hänen mielestään kilpailut ovat oikeutetut jos ne järjestetään seuraavia seikkoja huomioonottaen:

1) kilpailu järjestettäköön luokittain, että heikommatkin yhdistykset voivat ottaa osaa;



„Dresdenin joukkue."

2) jokaisessa luokassa kilpailtakoon yhteisen ohjelman mukaan;

3) kilpailuohjelma annettakoon kilpaileville lyhyt aika (noin kuukausi) ennen kilpailua;

4) samat henkilöt toimikoot saman luokan kaikkien kilpailevien palkintotuomareina;

5) seura, joka seisoo kilpailevien yläpuolella valitkoon palkintotuomarit; kansainvälisissä kilpailuissa valitkoon kilpailuja toimeenpaneva maa palkintotuomareita, mutta älköön silloin itse ottako osaa kilpailuun. — Lopuksi sitten alustaja ehdotti, että kansainvälisissä kilpailuissa olisi 5 palkintotuomaria, ja jokaista eri liikeryhmää olisi arvosteltava. — Senjälkeen tanskalaiset selostivat omaa arvostelujärjestelmäänsä, joka oli ehdotettua yksinkertaisempi ja järkevämpi.

Alustuksen johdosta syntyi hyvin vilkas keskustelu, jonka tuloksena oli, että kongressi päätti olla lausumatta mielipiteensä kilpailuista.

Vahinko kyllä, sillä moni olisi tahtonut kuulla esim. tanskalaisten kokemuksia voimistelukilpailuista, joita he ovat toimeenpanneet ja joista annetut kirjalliset arvostelut kuuleman mukaan ovat paljon edistäneet voimistelun aatetta.

Kysymyksen »Voimisteluosastojen suuruudesta» alusti ruotsalainen professori Sellén, joka ehdotti, että samaan osastoon saisi sulloa korkeintaan 75 osanottajaa, ja että tavallisissa oloissa 30—40 olisi riittävä määrä. Keskustelun kuluessa joutui kummastelemaan sitä, että ruumiillisen kasvatuksen edustajien joukossa oli henki-



Tukholman N. M. K. Y:n voimistelijat.

löitä, joitten mielestä oli turha rajoittaa samassa osastossa voimistelevien lukumäärää. »Joka ei kykene komentamaan satakunta voimistelevaa, se ei yhtään kykene voimistelunopettajaksi.» — Myönnämme kyllä, että komentaa voi vaikka useampiakin, mutta voiko kasvattaa? —

Kapteeni Schiöler alusti kysymyksen »10 minuutin voimistelua päivittäin leikkikentällä»; tällaisen voimistelun päämäärä olisi seuraava:

a) muutamien voimisteluliikkeiden antaminen joka päivä oppilaille;

b) osa voimistelunopetuksesta siirtyisi tämän kautta raittiiseen ulkoilmaan ja vaikuttaisi sentähden edullisesti varsinkin hengityselimiin;

c) oppilaat tottuisivat saamaan joka päivä voimistelua ja tämä tottumus seuraisi heitä koulusta elämäänkin. — Keskustelun kuluessa ilmeni kolme mielipidettä:

1) ulkoilmavoimistelua on annettava lapsille 10 min. joka päivä;

2) jokainen lukutunti on keskeytettävä 5 minuutin voimistelulla;

3) opettajat komentakoot oppilaille syväänhengitysliikkeitä aina tarpeen vaatiessa.

Nämä kolme tapaa ovat kaikki hyviä, ja on käytettävä sitä tapaa, joka parhaiten soveltuu kunkin paikkakunnan oloihin.

Norjan voimisteluntarkastaja Bentzen puhui »Julkisten arvostelujen käytäntöön ottamisesta voimistelussa.» Suotavaa olisi, että voimistelukin laskettaisiin mukaan oppilaita luokalta siirrettäessä; onhan voimistelunkin opettaja kasvattaja; mutta olisiko syytä ottaa käytäntöön se muutamin paikoin ulkomailla käytetty tapa, että »kouluylihallitus» lähettää puolestaan jonkun »sensorin» arvostelemaan koulun oppilaitten suorituksia määrätyssä aineessa, ja monin paikoin koulun opettajilla ei ole mitään sananvaltaa arvosteluun nähden. Emme ainakaan me suomalaiset siihen tyytyisi.

Tanskan voimisteluntarkastaja Knudsen alusti kysymyksen »Ammatti- eli luokan opettajia voimistelussa», asettuen sille kannalle, että koska on tärkeätä, että voimistelunopettaja on myöskin kasvattaja, ja koska hän ei kunnollisesti jaksa hoitaa vaan tätä yhtä ainetta — kun hänellä täytyy olla niin liian monta tuntia

toimeentullakseen — sekä koska on tärkeätä, että koulun muutkin opettajat ymmärtäisivät oppilasten ruumiin rakennetta ja ruumiillista kasvatusta, niin olisi asialle edullista, jos luokan opettajat opettaisivat myöskin voimistelua.

Keskustelun kuluessa huomautettiin siitä, että jos luokan opettajien voimistelukurssi olisi yksivuotinen, niin voisihan sen ohella olla olemassa kaksi tai useampivuotisia kursseja, joissa ne, jotka sitä haluavat, voisivat kehittyä varsinaisiksi voimistelun ammattiopettajiksi, joille kyllä myöskin riittäisi työtä.

Kaikkien mielestä oli kovin ikävää, ettei ennätetty keskustella seuraavien alustettujen kysymysten johdosta: norjalaisten Ragna Angellin »Naisvoimistelua» ja opettaja Hegnan »Miksi on työ ruumiillisen kasvatuksen hyväksi nykyaikana enemmän tarpeen vaatimaa kuin ennen?»

Muutamat ohjelmassa olleet kysymykset jäivät aivan alustamatta: »Lasten voimistelu ennen kouluaikaa»; »Uinti ja hengenpelastus pakollisena aineena koulussa», »Voimistelullisten periaatteiden mukaista urheilua», »Lastenleikkiä ja leikkipaikkoja — pikkulasten ulkoilmaleikkiä».

Eräänä iltana pidettiin seuraavat taikalyhtykuvien valaisemat esitelmät: Itävaltalaiset, vilkas tohtori Spitzy »Ruumiillisen kasvatuksen biologisesta perustasta» ja professori Werner »Nuorisoretkeilyjen merkityksestä ja järjestelystä» sekä ranskalainen tunnettu tiedemies, »säkenöivä» tohtori Tissié »Ruumiillisen kasvatuksen painopisteestä: lapaluusta ja rintalastasta».

Lopullisia päätöksiä tehtiin yleensä hyvin vähän, tavallisesti jäivät keskustelut vastauksiksi kysymyksiin.

Varhain aamulla käytiin voimisteluesityksiä katselemassa: hauskaa sotilasvoimistelua ja ulkomaalaisten mielestä mitä rasittavinta pikkulastenvoimistelua. Eräänä sunnuntaina oli Odensessa voimistelujuhla, jossa Odensen läänin ampumayhdistyksen 65-miehinen joukkue esiintyi mitä sulavimmin suorittaen liikkeensä. Siellä myöskin tukholmalaisen N. M. K. Yhdistyksen voimistelijat antoivat kauniin näytteensä, ja siellä 30 tanskalaista opettajatarta Olav Schröderin johdolla esitti voimakkaan kaikinpuolisen ohjelman varmasti ja naisellisen pehmeästi. Jos tämän esityksen mukaan lähtee arvostelemaan nykyaikaista tanskalaista naisvoimistelua, niin täytyy myöntää, että se on viime vuosina paljon edistynyt naisellisuuteen päin, joka lienee suomalaisen naisen Elli Björksténin ansiota, hän kun noin neljä vuotta sitten kävi Tanskan naisvoimistelijoita innostamassa aatteelleen: liikkeet suoritettakoon jännityksettä, kauniisti, pehmeästi. — Molemmat viimeksimainitut seurat läksivät jälkeenpäin Dresdenin terveysnäyttelyyn, jonne Tanska lähetti toisenkin, miesjoukkueen.

Kongressin osanottajat olivat Svendborgissa tilaisuudessa näkemään tanskalaisen voimistelujuhlan. Siellä ihanassa pyökki-

puitten varjostamassa laaksossa Svendborgin läänin 800 voimistelijaa esittivät voimistelunäytteitään 8—10 tuhathenkiselle katsojajoukolle. Ja ymmärtäväiselle katsojajoukolle: siellä yksinkertainen kansanmies lausui mitä sattuvimpia arvosteluja — olihan hän itse voimistellut vuosikausia joko kansanopistoissa tai voimisteluseuroissa tai molemmissa.

Paljon, paljon on meillä oppimista tanskalaisilta voimistelullisessa suhteessa, vaan hyvin voivat tanskalaiset olla meikäläisille esimerkkinä myöskin suurenmoisella vierasvaraisuudellaan ja ystävyydellään.

Lopuksi päätti kongressi perustaa kansainvälisen komitean ruumiillista kasvatusta varten, johon komiteaan valittiin väliaikaisia edustajia kaikista maista — Suomesta Anni Collan. Komitean tehtävänä on: 1) aikaansaada tieteellistä yhteistyötä eri maitten välillä ja määrätä kansainvälisiä sääntöjä; 2) perustaa kansainvälinen sanomalehti; 3) järjestää kongresseja eri paikkakunnille; 4) perustaa kansainvälinen museo. Komitean töitä johtaa Brysselissä viisihenkinen toimisto, jolle kukin komiteassa edustettu maa maksaa vähintäin 100 francia vuodessa.

Koulumatkojen edistämiseksi perustettiin myöskin kansainvälinen komitea, johon kuuluu kuusi jäsentä.

Seuraava kongressi pidettänee Pariisissa vuonna 1913 lokakuussa.

□□□□□□□

Arvostelua.

Yliopiston Voimistelulaitoksen naisoppilailla oli lauantaina 13 p. toukokuuta näytös, jossa esittivät voimistelua, leikkejä ja komentoharjoituksia. Ensin esiintyivät toisen ja kolmannen vuoden kurssilaiset, jotka suoriutuivat yleensä hyvin, joskin heiltä olisi voinut vaatia suurempaa täsmällisyyttä ja kuria. Voimistelijat suorittivat tehtävänsä hyvin, muutamat tekivät liikkeensä erinomaisesti. Yleisvaikutuksesta täytyy kuitenkin tehdä tärkeä huomautus: tuntui enemmän siltä kuin tämä olisi ollut jonkun voimistelu- tai muun seuran voimistelunäytös, eikä voimistelunopettajatar-kurssin lopettajaiset ja viimeistely. Ohjelma oli liian mitätön, liikkeet oli valittu ilman suunnitelmaa. Sitäpaitsi vaikutti vapaaliikkeitä säestävä soitto häiritsevästi.

Senjälkeen esiintyivät ensi vuoden kurssilaiset. Mitä kaipasi edellisillä, sen löysi täällä. Huomasi heti, ettei tässä ollut kysymys tavallisesta esiintymisestä, vaan että tässä näytettiin menneen vuoden tulokset. Ehdottomasti joutui ajattelemaan, että heidän esittämä ohjelma oli viimeinen vuoden kuluessa läpikäyty edeltä-

käsin valmistettu säännönmukaisesti vaikeutettu jakso ohjelmia. Muutamien voimistelijain ryhti, ja suorittamisen tasaisuus olisi kuitenkin voinut olla parempi. Hyvää jatkoa päämäärän tietoiselle työlle! *gg.*

Voimistelujuhlilla.

Kiitollisuuden tunne täytti ainakin allekirjoittaneen sydämmen astuessani 2 p. kesäkuuta Varalan uuteen voimistelusaliin. Tunsin kiitollisuutta niitä kohtaan, jotka suurella innostuksellaan ja tarmollaan olivat toteuttaneet monien ajatuksen oman voimistelusalin hankkimisesta Varalan voimistelijoille; tunsin kiitollisuutta niitä voimisteluseuroja kohtaan, jotka olivat tulleet tänne esiintyäkseen. Seuraava lyhyt lausunto ei ole mikään syvällinen asiallinen arvostelu, ompahan vaan lyhyt selonteko muistiin jääneistä vaikutteista.

On luonnollista ettei näiden seurojen esiintymisiä voida verrata toisiinsa, olivathan niitten edellytykset niin erilaiset, eikä tässä ollutkaan kysymys kilpailusta. Ja kuitenkin — sydämmen sisimmässä syntyy vertailua, empien katselee tuloksia arvellen mikähän olisi enin tavoittelun arvoista. Suurimmat vastakohdat esiintymiseen nähden olivat ehkä Helsingin molemmat voimisteluseurat; vanhempi, ruotsalainen, jonka jäsenet, muutamia poikkeuksia lukuunottamatta olivat ammattivoimistelijoita, jänteviä, hillityitä, voitonvarmoja, mutta ehkäpä jonkunverran vaatelijaita esiintymisessään; nuorempi, suomalainen, vähemmän valikoitu, ennen esiintymätön, mutta ehkäpä juuri sentähden niin välittömästi nuori ja elämänhaluinen. Heidän reippautensa ja masentumaton hyvätuulisuutensa tarttui katsojaankin ja vei hänet mukanaan ja olipa varma siitä, että jos tapahtuisikin jokunen pieni tapaturma, niin se vaan kohottaisi mielialaa.

Yhdistyksistä esiintyi ensin Tampereen Pyrinnön Naisvoimistelijat, neiti Th. Malinin johtamina. Reippaita, täsmällisiä tyttöjä, jotka omantunnontarkasti pyrkivät työtään suorittamaan. Yleisö palkitsikin heidän esiintymistään innokkailla kättentaputuksilla. Ohjelman kokoonpano ei ollut aivan onnistunut. Tekee mieli kysyä: miksi vatsaliikkeet olivat jääneet niin lapsipuolen asemaan, miksi kohontahyppäys oli ainoa kohontaliike, miksi kaikki hengitys- ja johdattavat sääriliikkeet jäivät pois viimeisten hyppyjen jälkeen? Ohjelma jätti jälkeensä jonkin verran köyhän ja raskaan vaikutuksen.

Toiseksi esiintyi turkulainen yhdistys »Palästra». Yhdistystä johtaa neiti E. Bremer, ja yhdistykseen kuuluu monta etevää, vaikkakaan ei yhtään ammattivoimistelijaa. Monet tekemänsä pienet erehdykset johtuivat varmaankin »esiintymiskuumeesta», mutta olivat syynä siihen, ettei vapaaliikkeitten yleisvaikutus

ollut oikein hyvä. Tämähän olikin yhdistykseen ensimäinen esiintyminen omalla ohjelmalla Liiton juhlissa. »Palästran» ohjelma oli vaikea, ehkä turhan rasittava, ohjelmassa oli varsinkin paljon vatsaliikkeitä vastakohtana Pyrinnön ohjelmalle. Tapansa laskeutua alas köysiä myöten on ehkä jonkun verran teennäinen, vaan lienee lopultakin makuasia. Useimmat suorittivat kohontahyppäyksen erinomaisesti, samaten haukihyppäyksen, jonka onnistuminen kuitenkin etupäässä riippuu vastaanottajasta. Koko esiintymisensä osoitti ahkeraa, totista, päämaalintietoista työtä, joka on kunniaksi sekä johtajalle että yhdistyksen jäsenille.

Kolmantena osastona esiintyivät Helsingin Naisvoimistelijat Anni Collanin johtamina. Kaikkien esiintyvien yhdistysten ohjelmasta oli näitten monipuolisin ja vaihtelevin. Siinä oli kepeyttä ja leikkiä, siinä oli yhdistelmiä, joitten kokoonpano oli vaatinut ajatusta ja kekseliäisyyttä ja joita myöskin useimmat suorittivat hyvin. Heitä katsellessa asettuu kuitenkin eteen kysymys: pelkäävätkö niin paljon kaikkea miehekästä, että ovat menemäisillään aivan päinvastaiseen liiallisuuteen? Osa ohjelmasta viittasi melkein siihen. — Muutamat suorittivat erinomaisen kauniisti hypyn toverien kätten yli, toisille se oli liian vaikeata; samaa voi sanoa käsilläseisomisesta. Helsingin Naisvoimistelijoita voi todellakin onnitella jos he päivätyöhönsä vievät osan siitä innostuksesta, jota he näkyvät tuntevan voimistelusalissa.

Enimmän odotti tietysti Helsingin ruots. Naisvoimisteluseuralta, joka neiti A. Kuorikosken johtamana marssi sisälle kauniine lippuineen. Niinkuin jo mainitsin kuuluu tähän yhdistykseen enimmäkseen ammattivoimistelijoita, oli siis luonnollista, että suurin osa liikkeistään suoritettiin soman soreasti ja kauniisti, osittain erinomaisesti. Muutamat suorittivat kiipeämisen erittäin hyvin, samoin hyppäyksen kohontapuun yli, jossa viimemainitussa eivät kuitenkaan kaikki onnistuneet. Vapaaliikkeet suoritettiin tasaisesti ja täsmällisesti, mutta joskus elottomasti ja »kuolleita hetkiä» oli myös olemassa. Muutamat liikkeet, jotka tehtiin kahteen eri suuntaan suoritettiin niin turhan pitkällä väliajalla, että siinä jo ennätti odottaa jotain uutta syntyväksi. —

Yleisö osotti tunnustustaan ja kiitollisuuttaan kaikille yhdistyksille sekä esiintymisen kestäessä, että varsinkin yhdistysten poistuessa salista. Esityksien loputtua olisi vaan toivonut, että yhä useammat seurat olisivat tahtoneet näyttää tulokset talven työstä, mutta tällä kertaa sai tyytyä ja iloita tästäkin näkemästään.

Muuan arvoisa arvostelija on Suomen Urheilulehdessä lausunut mielipiteenään, ettei olisi vahingoksi, jos naisvoimisteluseuramme ottaisivat useampia telineliikkeitä ohjelmaansa. Siihen toivomukseen allekirjoittanutkin yhtyy. Onhan olemassa niin monta kaunista telineliikettä, jotka hyvin soveltuisivat naisillekin.

Miksi niitä ei enemmän käytetä? *H. B.*

Muutamia mietteitä N. S. W. Liiton Tampereen juhlien johdosta.

Hauskat ja onnistuneet olivat Tampereen juhlat, ja mielihyvällä niitä jälestäpäinkin muistelee. Vaarallista kuitenkin olisi, jos oltaisiin niin itseensä tyytyväisiä, ettei tahtoisi havaita virheitään. Närkästystä herättämättä voinen siis esiintuoda pari huomautusta enimmin silmiinpistävistä seikoista.

Me naiset ylipäänsä kaikki otamme ponnistuksemme liian lähellä telinettä hyppäyksiä, varsinkin tuki- ja kohontahyppäyksiä harjoittaessamme. Epäilemättä psyykillinen syy siihen on se, että tunnemme käsivarsiemme heikkouden emmekä rohkene jonkun matkan päästä heittäytyä niitten varaan, kuten tulisi. Mutta usein kyllä on syynä se, että johtaja ei ole asiasta kyllin pontevasti huomauttanut. Sillä koska naisvoimistelijat voivat harjaantua käsillä seisomaankin, niin tottapa he voivat oppia ponnistaessaankin heittäytymään käsiensä varaan. Virheellinen ponnistustapa tuli ehkä eniten näkyviin Helsingin ruotsalaisen seuran päinkäännehyppäyksissä kohontapuun yli rynnäkkösillalta, missä hyppääjät juoksivat aivan kiinni telineeseen, ennenkuin heittäytyivät kättensä varaan. Mutta yleisessä harjoituksessakin ulkona kentällä huomasin saman virheen kaikkialla telinehyppäyksissä milloin lievemmässä, milloin räikeämmässä muodossa. Olen varma, että voimme, ainakin suuressa määrin, parantaa tätä virhettä, jos kohdistamme huomiomme siihen.

Toinen seikka, joka on herättänyt epäilyksiäni, koskee ohjelmain kokoonpanoa ja suorittamistapaa pitkissä sarjoissa ilman komentajan apua komennon tai laskemisen muodossa. Me olemme taistelleet saksalaisten pitkiä sarjoja vastaan, jotka voimistelusta tekevät enemmän aivotyötä, kuin mitä meidän hermostuneen aikamme ihmisille on terveellistä, ja nyt alamme itse taas pitkien hiljaa laskettavien yhdistelmien kautta vajota samaan kuiluun. Jos yleisessä näytöksessä, jossa muuten vaikeampienkin liikkeitten suorittamisesta huomaa, että on tehty tunnollista ja harrasta työtä, tällaisia yhdistelmiä harjottaessa useat voimistelijat erehtyvät tekemään väärin, niin epäilemättä tulee ajatelleeksi , että olisi ollut parempi tehdä yhdistelmät helpommiksi. Ystävät, älkäämme kiusatko jo kyllin kiusattuja aivoja!

Liikkeitten suorittamistavassa taas huomaa että taipumus hidastuttaa ja »estetiseerata» on liian paljon päässyt vallalle. Kauneusvaatimus on kyllä oikeutettu, mutta se ei saa voimisteluharjoituksissamme tappaa reippauden, joka juuri voimistelun tekee virkistykseksi rasittuneille mielille.

Tätä viimeistä huomautusta kyllä en niin paljon tullut kirjottaneeksi viime juhlan[1] johdosta. Siinä päin vastoin näytti siltä kuin Helsingin suomalainen seura tahtoisi käytännössä panna vastalauseensa tämmöistä estetiseeraamista vastaan. Tah-

don nyt vaan samalla kertaa puhua suuni puhtaaksi. Ja luulen että on oleva eduksi voimistelumme kehitykselle, että näin eri seurat esiintuovat erilaiset käsityksensä naisvoimistelun tarkotuksesta. Siten epäilemättä täydentävät toisensa ja voimistelumme ei joudu yksipuolisuuteen. Ja vaikka en suinkaan ihaile naisten käsilläseisomista yleisön edessä, niin ilolla myönnän, että Helsingin Naisvoimistelijain ohjelmassa oli paljon tavallisuudesta poikkeavaa, joka voi aiheuttaa rikkaampaa ja vaihtelevampaa ohjelmain kokoonpanoa. Jos sen seuran ohjelman ja näitten mietteitteni johdosta sukeutuisi vilkkaampi ajatusten vaihto tässä lehdessä, niin sitä parempi asialle.

Mamma Kallio.

Merkillisen huomion tuli tekemään voimistelijoista viime voimistelujuhlilla ollessaan. — Yhtenä keskustelukysymyksenä oli »leikkikilpailujako juhliimme?» Tästä johtuneesta keskustelusta kävi selville se yhteinen mielipide, että voimistelijain piireissä leikitään aivan liian vähän, ja että jotain olisi tuon epäkohdan poistamiseksi tehtävä; mutta keinoja ei keksitty, sillä ei haluttu leikkikilpailuja, kehotettiin vaan voimistelijoita ahkerammin leikkimään. Tämän perusteella odotti, että voimistelijat nyt olisivat rientäneet juhlien jälkeen alkaville 3-päiväisille leikkikursseille. Oli sitten vielä ilmoitettu, että nyt saadaan oppia uusia laululeikkejä, että opetetaan maahockeyta, pesäpalloa, harjotetaan heittämään keihästä ja ampumaan kaarijousella. Ainakin näitten uutuuksien olisi luullut voivan vetää voimistelijat leikkeihin, mutta eipä niin käynytkään. Leikkijöitä tuli kaikkiaan noin 30 ja niistäkin $^1/_3$ voimisteluseurasta, joka jo on ottanut tavakseen leikkiä ainakin 2 kertaa viikossa kesäaikana. Tulee ajatelleeksi, ovatko voimistelijat ainoastaan teoreetikoita, sillä toiminta puuttui ainakin tällä kertaa heissä itsessään huomatun epäkohdan poistamiseksi. On jokseenkin mahdotonta, että jokaiselle noin 200 nousevasta tyttöparvesta olisi ollut mahdotonta jäädä paria päivää jälkeenpäin, sillä tietäähän jokainen edeltäkäsin varata aikaa leikkipäiviä varten, jolloin on niin hyvä tilaisuus lähemmin tutustua Liiton jäseniin. 3 juhlapäivää ovat liian lyhyet ja suuripuuhaiset sitä varten, jota vastoin leikki on juuri siihen omiaan.

K.

□□□□□□

Kasvatusopillisen voimistelun päämäärä ei ole taitavien voimistelijoiden valmistaminen, vaan terveyden hankkiminen ja säilyttäminen vahvoissa ruumiissa.

Levin.

□□□□□□

Kirjallisuutta.

E. Kallio, Komentoharjotuksia ynnä liikevaraston luettelo. Toinen painos. Helsinki 1911. Kirjapaino-osakeyhtiö Sana. 127 siv. Hinta 80 p., klootikansissa 1 mk.

Tämän tunnetun julkaisun toinen painos ilmestyi tämän vuoden heinäkuun alussa sisältäen 12 hauskaa voimistelukaavaa ynnä liikesukuihin järjestetyn liikevaraston luettelon.

Vihkon johdanto sisältää monta hyvää ja arvokasta neuvoa voimistelun johtajalle. Toivoa sopii sentähden että vihko leviää laajalle sekä kaupungeissa että maaseudulla, sekä että voimistelu johdetaan yksinkertaisesti ja niin innostuttavasti, että päivä päivältä yhä uusia joukkoja liittyy voimistelijain riviin päästäkseen osalliseksi ruumiinharjoitusten terveyttä ja voimia tuottavasta vaikutuksesta.

Vihkon saa ostaa Helsingissä Elin Kalliolta os. Kinnekulle ja Kisakentän toimitukselta sekä Tampereella Anna Liljalta.

A. L. P.

E. Wartiainen. Kesäkirja. Porvoo 1911. Werner Söderström O. Y. 157 siv. Hinta 2:50.

Vuonna 1906 julkaisi tanskalainen lääkäri Fr. Sadolin »Sommerbogen» nimisen kirjan, joka herätti suurta huomiota , ja josta ainakin yksi painos loppuunmyytiin aivan pian. Kirja lienee voimakkaasti edistänyt ulkoilma-aatetta Tanskassa, ja on se saanut enemmän tai vähemmän onnistuneita samannimisiä seuraajia muissakin maissa. Niinpä nyt tämä Wartiaisen Kesäkirja, joka sisältää seuraavat luvut: ruumiillinen työ — kalastus — metsänkäynti — retkeily ja kotiseututuntemus — polkupyöräily — soutu ja purjehdus — aurinko- ja ilmakylvyt — uinti — ruumiinharjotukset ja ulkoilmaleikit.

Innostavasti, itse-eletysti on kirja kirjotettu. Painatanpa tähän hajanaisia otteita:

»Voimakkaasti maa puhuu ruumiillisen työn pyhyydestä. Ei mikään inhimillinen toiminta-ala saa vierottaa ihmistä maasta, maatyöstä, ruumiillisestä työstä. —

Aamukirkas maa, tuoksujen ja laulelojen huomeninen hetki — sehän on kalamiehen paras pyyntiaika. Olisiko hän nyt niin paatunut, ettei luonnon ihanuudesta jokunen kuva jäisi päilymään hänen silmiinsä ja sieluunsa, ettei mielensä ylenisi aamun juhlallisuutta nähdessä . . . Tuskin vaan. Ja tähän liittyvät vielä ruumiillinen virkistys ja karaisu, tottumus varhaisiin, yksinkertaisiin elämäntapoihin sekä aineellinen hyöty. — Metsänkävijä on jokainen luonnon ystävä, joka lähtee tutkimaan luonnon suurta kirjaa. Opi ensi sijassa luonnon ystäväksi, sillä ainoastaan silloin voit

puhtaalla ilolla ottaa osaa metsien elämään. — Ollappa vielä tuollainen nuori nopsajalka, tietäisin kyllä mihin kohdistaisin sissiluontoni! Painuisin tuonne syvään korpiin, missä metsien suurisukuiset ja suurisuiset pitävät valtakuntaansa. Siellä kiipeilisin ja kapuisin, vaanisin ja vakoilisin, saadakseni vaikkapa vain vilahduksittain nähdä ja kuvata salojen houkuttelevaa, salaperäistä elämää, kuulla »Suuren Hengen» ääntä honkien huminassa.

Suomen jaloimpien miesten esimerkkiä seuraten saattavat jälkipolvetkin vielä retkeilyjen kätköistä, kansanhengen uumenista noutaa sitä, mitä kirjat, opinnot ja tiedot yksinään eivät voi antaa: »halua ja pyrkimystä kohden maamme onnea ja parasta.» — Nuoriso on johdettava ulos retkeilemään, milloin luontoon. milloin kultuurikeskuksiin ja suurten muistojen pyhättöihin. —

Polkupyöräily vanhemmille vaivatta johdattaa mieleen nuoruuden ripeyden, nuoremmille se kasvattaa kuin siivet selkään. — — Ylös viipymättä pyöräilijät, varsinkin te kaupunkien ainaiset ahertajat, seurue, suunnitelmat ja varustukset selviksi, että kaikki on valmiina kun Suvetar saapuu kutsumaan vierailulle! —

Meren rajattomuutta katsellessa tuntee maan lapsi näköpiirinsä avartuvan, ajatuksensa saavan rohkeamman lennon, halunsa heräävän suurempiin tehtäviin. Ehkäpä senkin vuoksi, että vasta merellä, jolla kaikkien kansakuntien liput rinnan liehuvat. hän huomaa olevansa itsekin maailman kansalainen. Uljuutta meri kasvattaa, vapauden hehkua ja raikasta elinvoimaa. Se on rohkeiden miesten korkeakoulu. —

— Ihminen tulee alastomana maailmaan, elääkseen täällä valoilmaolentona. Ylinnä ystävänä hänellä on valo. Jokainen olio. joka on valoon luotu, saavuttaa sikäli yhä korkeamman täydellisyyden, mikäli se saa tästä lahjojen lahjasta nauttia .—Auringon valo on ensisijassa sielun lääkäri. — Kuta enemmän valoa. sitä jalompaa verta; kuta jalostuneempi raakaaine, veri, sitä oivallisempi tulos — ihminen. — Kärsivällisesti, ainoastaan pienin, mutta usein uudistuvin erin on elämän lähteestä alettava ammentaa! — Maasta on meillä tuhka ja tomu, mutta auringosta voima ja ihanuus.—

Uintiurheilulla on huomattava vaikutus ruumiin ja ryhdin kauneuteen. Eikä ole henkisiltäkään vaikutuksiltaan vähäksi arvattava se kauneuteen ja uljuuteen pyrkimys, jota taidehyppääjä huimaavan rohkeilla ja sulopiirteisillä ilma-asennoillaan tavottelee.

— Ulkoilmaleikit ovat nuoruudenajan ihanin ruumiillinen ja henkinen virvotus. Kesä vaatii meiltä vanhemmiltakin osanottoa sellaisiin leikkeihin raittiissa ulkoilmassa, jotka karaisevat ja virkistävät ruumista ja sielua, tuovat mukanaan iloa. reippautta ja häätävät talven taakat hartioilta. Ja ketkäpä enemmän ki-

tuisivat leikin puutetta kuin me suomalaiset!— Leikin tarkotus on aina ollut yksi ja sama: iloisen elämänhalun herättäminen.

Terve ihminen nauttii olemassaolon lahjasta. Hänen sielunsa ammentaa iloa kaikesta kauniista elämässä ja luonnossa, tieteessä ja taiteessa; se syventyy hartaudella totuuden etsimiseen, ikuisuuden ja äärettömyyden tenhoaviin kysymyksiin. Elämän ilosta se imee voimansa ja elämän haluna se virtaa ihmisen veressä. Mutta — ainoastaan kokonaisuudessaan, sielultaan ja ruumiiltaan terve ihminen. —

Olkoon siis kesä meille kaikille, nuorille ja vanhoille, alati palaava ruumiillisen renesanssin, uudistumisen aika! » —

Osta kirja ja lue se, se ansaitsee sen!

Toimitukselle on lähetetty ilmoitettavaksi Tuusulan kansanopiston »*Pirtinressu*», joka sisältää yhtä ja toista kaikellaista kuten puhdepakinoita talonpojan tuvassa konsanaan. On siinä muutamia mietteitä itsekasvatuksesta. — Yhteenliittymisestä terveydenhoidon alalla — Oman kodin hankkimisesta — Kiven tupa — Kirjallisuuden käyttämisestä — Sedän testamentti — Muistoja — Kirjeitä — Kissan kesyttäminen — Omenapuu — Pikkulinnuista — Kasvivuorotuksista — Sikojen hoidosta —- Kotoinen voimistelukoulu ja Maila Talvion puhe. Sinne tänne sirotettu kuvia tekstiä valaisemaan.

Kotoinen voimistelukoulu on rakennettu saksalaisen järjestelmän mukaan s. o. oikeastaan ilman mitään järjestelmää. Tuohon kouluun tahtoisin lisättäväksi hengitystä ei ainoastaan kaksi kertaa taulun kestäessä, vaan syvään, tasaisesti, rauhallisesti pitkin joka liikkeen pituutta ja hyppäystä, juoksemista painisin toki paljon enemmän kotikouluunkin. Sehän se sydämmen vahvistaa , sehän se mielen ilahuttaa. Siv. 72 sanoisin »säären nosto» säären ojennuksen asemesta. Siv. 70 seisoo neuvo: naisten on riisuttava kureliivit. Jokohan on Suomessakin kureliivi- pahennus tullut niin yleiseksi, että kansanopistoissa on neuvottava niitä riisumaan. Melkeinpä sitä epäilisin. Jos taas olen väärässä niin olisi mielestäni Pirtinressukin pitänyt panna jyrkemmän, voimakkaamman vastalauseen kureliivin käyttöä vastaan.

Pirtinressun kansikuva ahkerain työmehiläisten piirittämä.

Hyvää jatkoa Tuusulan kansanopiston kaikille hyville harrastuksille!

A. C.

□□□□□□

Koko kansan ruumiillisten taipumusten täydellisen kehityksen kautta, todellisen ruumiin kasvatuksen ja siitä johtuvan henkisen voiman kautta pitäisi voimistelusta tulla paras tuki kansalliselle yhteisyydentunteelle, tahdolle ja voimalle.

Törngren.

□□□□□□

Ruotsinkieliset kesäkurssit Vaanilassa.

Virkistyttävää! — Raitistuttavaa!

Tämä epäilemättä on parhain keino poistaa kansastamme väsymys, velttous ja ylimääräinen rasitus. Mehän tarvitsemme »uuden suvun», käytännollisen, raittiin, ihanteellisen kansan.

Päivä kursseilla: Herttainen aamu! Kaikki suloisinta unta uinailevat. Niin lyö kello 7 ja heti senjälkeen kuuluu porokellon ääni ensimäisenä herätyksenä. Tunturissa, Vaanilan isoimmassa huvilassa, jossa kurssilaiset asuvat, alkaa vilkas elämä, sillä melkein jokaisella täällä on jonkunlaisia aamuaskareita.

Jopa taas kellon ääni kuuluu ja silloin kaikki rientävät reippaasti ravintola-huvilaa kohti, jonka yläkerrassa, »Paratiisissa», voimistelijat asuvat. Parvekkeen pöydällä seisoo suuri höyryävä kaakaokattila ja sen vieressä aivan samankokoinen kahvipannu, joitten antimia ahkerasti maistellaan. Senjälkeen kiiruhdetaan ilmakylpyihin, jotka voimisteluun yhdistettyinä ruumista karaisevat ja tekevät sen notkeaksi. Mikä värikäs taulu kun kaikki esiintyvät erivärisissä harsopuvuissa! Johtajatar, neiti Elli Björkstén, on aina mukana muita innostamassa ja aina hän voikin saada tuon nuorisojoukon sopusointuiseen mielentilaan. Ilmakylpyjen jälkeen pukeudutaan, joka kuitenkaan ei kestä kauan, sillä onhan tällaisen kesäkurssin puku mitä yksinkertaisin.

Taas kilisee kello ja päivän varsinainen työ alkaa komentoharjoituksilla, joita johtavat otsansa hiessä neiti Björksténin innostamina hänen nuoremmat avustajansa.

Tämän tunnin jälkeen syödään aamiainen, vaan ennen sitä joku kurssilainen lausuu päivän tunnuslauseen. Aamiaisen jälkeen pidetään pieni loma, jonka jälkeen neiti Björkstén pitää voimakkaasti mukaansa tempaavan esitelmän voimistelunteoriasta. Kaikkia hän voi vakuuttaa, kaikkien täytyy lempiä voimistelua.

Kello 12 alkaa neiti Björksténin voimistelutunti. Tuossa hän seisoo hehkuvana, lämpöisenä, säteilevin silmin joukkonsa edessä ja jokaisen jäsenet taipuvat kuin itsestänsä määräämiinsa asentoihin.

Voimistelutunnin jälkeen kahville ja sitten uimamaisterien kera uimapaikalle.

Sielläkös elämää! Uimamaisterien avustamina pian kömpelöimmätkin tulevat aaltojen herroiksi.

Klo 3—4 syödään päivällinen. Kurssien emännöitsijä, rouva Rosenqvist, on perehtynyt tehtäväänsä. Joka päivä hän keksii jotakin uutta mieliruokaa »lapsilleen». Päivällisloman saa kukin käyttää miten tahtoo.

Kello 5 kokoonnutaan taas kaikki kuulemaan neiti Siiri Börjessonin esitelmää ruumiimme rakenteesta ja sen toiminnasta. Kaikki tekevät muistiinpanoja, sillä seuraavana päivänä kuulustellaan edellisen päivän esitelmä, eikähän tuossa kukaan tahdo tuhmana istua.

Kello 6—7 on komentoa, jossa esiintyjiä kovasti arvostellaan. Senjälkeen leikitään laulu- ja juoksuleikkejä.

Ilolla ja huimaavaa vauhtia menee päivän työ, jokaisen kasvoista loistaa innostus.

Illallinen syödään kello 8 iloisen mielialan vallitessa: sen jälkeen jutellaan tai lauletaan, mutta pian jokainen vetäytyy »kotiinsa», ja kesäyön hiljaisuus vallitsee Vaanilassa.

Lauvantaina on työjärjestys jonkun verran toisenlainen: m. m. neiti Mangström silloin miellyttävällä tavalla esittää ensimäisen avun antamista sairashoidossa.

Kurssilaisia on 54, niitten joukossa kansakoulun- ja pikkulastenkoulun opettajattaria, maistereita, voimistelijoita j. n. e. Kurssin johtajattarella on ollut kymmenkunta avustajaa.

Yhdessäolo on ollut kaikinpuolin viehättävää, ja viemme kotiin mitä ihanimmat muistot tältä kurssiajalta.

K. R.

□□□□□□

Uutisia.

Yliopisto. Ministerineuvosto on hyväksynyt käsiteltäväksi tavallisessa järjestyksessä erinäisten virkojen perustamisen Aleksanterin yliopistoon terveysopissa ja voimistelussa.

Koululaitos. Vaasan suomalaisen tyttökoulun nimitetty voimistelunopettajatar L. E. Hedman on peruuttanut hakemuksensa mainittuun virkaan ja on siihen hänen sijastaan nimitetty opettajatar S. Kandelberg.

Senaatti on myöntänyt 3,634 mkn 65 p:nin määrärahan erinäisten koulukapineiden ja voimistelutelineiden ostamiseksi Tampereen suomalaiselle tyttökoululle.

Virkoja haettavina. Voimistelunkolleegan viransijaisuus suom. lyseossa tulevan syysk. 1 p:stä toukokuun 1 p:ään 1912. Lähempiä tietoja antaa Onni Pesonen, Nummela as.

Tutkinnon suorittanut voimistelun opettaja saa viransijaisuuden 15 p:stä syysk. 15 p:ään toukok. kun ilmoittaa palkkavaatimuksensa Karjala-lehden konttoriin Viipurissa nimim. »R.».

Yksityiskoulut. Toijalan yhteiskoulun poikain voimistelunopettajaksi on valittu maisteri V. Reijonen Valkjärveltä; Viitasaaren yhteiskoulun voimistelunopettajaksi ylioppilas Ville Peltonen Porvoosta ja Loimaan yhteiskoulun voim. opettajaksi ylioppilas Eva Hollo Loimaalta.

Kansanopistot. Etelä-Pohjanmaan suomalaisen kansanopiston miesten voimistelun opettajaksi on valittu opettaja Vilho Hirsjärvi Jämsästä ja naisten voim. opettajaksi rouva Tyyne Hirsjärvi.

Urheilukentät. Helsingin rahatoimikamari on puolestaan suostunut Hermannin työväenyhdistyksen voimisteluseuran anomukseen saada urheilutarkoituksia varten käyttää ent. kaupungin portin luona, I. Viertotien kulmassa olevaa maa-aluetta sekä Mäkelään vievää tietä.

Yliopistolliset jatkokurssit kansakoulunopettajille ovat ruotsinkieliset lukuvuonna 1911—1912. Niitten yhteyteen on yhdistys Svenska Folkskolans Vänner järjestänyt voimistelu- ja leikkikurssit, joita johtaa prof. V. Heikel.

Sietäisi ehkä Suomen Opettajayhdistyksen järjestää samanlaisia kursseja suomenkielisten jatkokurssien yhteyteen.

Ruotsinkielisen voimistelu- ja urheilujohtajakurssin järjesti Urheiluseura »Kamraterna» Helsingissä viime toukokuun lopulla. Kurssi kesti viikon ja opettivat tällä ajalla palomestari G. Wasenius voimistelua ja komentoa, maisteri A. Eklund ja ylioppilas V. Hulldén urheilua ja leikkejä, kirjanpitäjä U. Westerholm knivauintia ja hengenpelastusta, tohtori R. Bengelsdorff anatomiaa ja ensimäisen avun antamista tapaturmissa. Esitelmiä pitivät sitäpaitsi professori V. Heikel, maisteri A. Eklund, kansak.opettaja J. Hen-

rikson scout-liikkeestä ja olivat osanottajat tilaisuudessa näkemään voimistelunopetusta ja urheilukilpailuja.

Hämeenlinnan laulujuhlilla esitettiin kilpaleikkejä, mies- ja naisvoimistelua, urheilua, kansantausseja, Ritvalan Helkavirsiä ja paljon oli juhlassa kansallispukuista yleisöä. Näitten pukujen joukossa oli kyllä paljon kauniita vanhanaikaisia pukuja, vaan olipa siellä kaikenlaista sekamelskaakin, josta ei kenkään tiennyt sanoa mistäpäin maailmaa puku oli kotoisin. Ja hyvin vapaasti ihmiset sommittelevat yhdistelmiä: milloin Karjalan pusero jatkuu Säkylän hameeseen, milloin Korsnäsin punalakkia käytetään hunnun asemesta j. n. e.

Suomalaiset! Pitäkää kunniassa ja säilyttäkää esivanhempanne vanhat puvut sellaisina kuin ne alkujaan ovat olleet!

Leikkikursseja. Kesäk. 10 p. oli Lempäälässä leikkipäivä. Johtaja Kaarina Kari.

Osaralla pidettiin leikkikurssit kesäk. 19—25 p:nä. Leikkijöitä oli noin 40, melkein kaikki omia paikkakuntalaisia. Johtaja K. Kari.

Raittius-, piirustus- ja leikkikursseilla Tuusulan kansanopistolla on ollut osanottajia yli 90. Johtajina O. V. Sirkka sisarineen.

Lopella pidettiin leikkikurssit 9—20 p:än kesäkuuta. Leikittiin 4 tuntia päivässä; osanottajia 150; johtaja Aino Saarelainen.

Tervakoskella oli leikkikurssit 8 p:stä heinäk. 2 p:n elokuuta. Leikittiin 4 tuntia päivässä, osanottajia 50, johtaja A. Saarelainen.

Mitä kaikkea kielletään. Eräässä paikassa Viron maaseudulla on poliisi kieltänyt nuorisolta jalkapallon pelaamisen, koska pelaajilla ei ollut siihen viranomaisten lupaa (!).

□□□□□□

Kisakenttä N:o 7—8 sisältää: Käy leikkiin, sisko! kirj. H. A. v Kamp, suomeksi Aune Krohn. — Mikä erotus tulee olla tyttöjen ja poikien voimisteluliikkeitten välillä, kirj. C. S. — Uimarin laulu, kirj. Aleksi Päivärinta. — Pakinaa Hämeenlinnan kilpakisain johdosta (kuva), kirj. A. B. — Isänmaa, kirj. E. Nordenskiöld. — Varalan voimisteluhalli (kuva). kirj. A. B. — Onko maattava avoimen ikkunan ääressä, kirj. Tri O. G. — Neliöpallo. Tyyne R. Penttilä. — Lattialaahustin. — Tärkeä terveysliitto tehtävä. — Kansainvälinen kongressi ruumiillista kasvatusta varten (2 kuv.) — Arvostelua. — Kirjallisuutta. — Ruotsinkieliset kesäkurssit Vaanilassa, kirj. K. R. — Uutisia.

□□□□□□

Painettu Helsingissä Raittiuskansan Kirjapainossa 1911.



Kisakenttä

Ruumiillisen kasvatuksen äänenkannattaja

Toimittaja Anni Collan.

N:o 9
15 p. syyskuuta
1911

Lehteä tilataan Suomen kaikissa postitoimistoissa ja toimitukselta.
Tilaushinta 2:50 koko- ja 1:50 puolelta vuodelta.
Yksityisnumero 30 p.

Toimitus ja konttori
Pohjois-Ranta 6.
Helsinki.
Puh. 451, klo 4—5 jpp

Syksy on tullut,

ja nuoret ja vanhat rientävät sankoin parvin voimistelusaleihin harjoittamaan ruumistaan, kasvattamaan sitä, karaisemaan. Jokainen saa sieltä jotain: ne, jotka kesän ovat lepäilleet, laiskotelleet, harjoittavat nyt heikontuneet lihaksensa ja veltostuneet aivonsa taas voimakkaiksi, virkeiksi talven työtä kestämään. Ne, jotka koko kesän ovat saaneet työpaikoissaan ahertaa, ne tulevat voimistelusaleihin hakemaan vaihtelua jokapäiväisen työn yksitoikkoisuuteen, ja kesän kuumimman helteen kantajat, maatyöläiset, rientävät sinne ojentamaan raskaan työn kumartamaa ryhtiä, oikomaan, norjentamaan jäykkiä niveliä, vilkastuttamaan raskasta jalkaa. — Voimistelusalissa jokainen löytää iloista mieltä, hyviä tovereita, sielun vilkkautta, ruumiin terveyttä.

Niin, *kyllähän sinne menisi, jos vaan osaisi voimistella!* Tuota kuulee niin usein sanottavan. Kuinka lieneekään: teemmekö yleensä vain sitä, jota jo osaamme, vai eikö meidän sietäisi mennä sinnekin, jossa voimme oppia sellaista, jota emme vielä osaa? Voimistelu ei ole, eikä saa olla »yliluonnollisten» temppujen suorittamista ja vaatimista. On kyllä olemassa yksityisiä voimisteluseuroja, joitten työ enemmän lähentelee sirkusarenalla nähtyjä »konsteja», kuin ruumiin kaikinpuoleista harjoitusta, mutta tuollaiset seurat alkanevat olla yhä harvinaisempia. Vuosi vuodelta käsitetään yhä paremmin, että *voimistelu* on erotettava akrobatiikasta, tetä voimistelu olkoon voimistumista, ruumiin harjoittamista ky-

keneväksi elämän tuhausia pikkuseikkoja suorittamaan. Ja tätä harjoitusta tarvitsemme *kaikki*.

Se, joka elättää itseään ruumiillisella työllä, hänen täytyy harjoittaa tuo paras työkalunsa: oma ruumiinsa voimakkaaksi, kestäväksi ja näppäräksi. Henkilön taas, jolla on etupäässä henkistä työtä, täytyy antaa ruumiilliselle tarmolleen tilaisuuden purkautua, hänen täytyy harjoittaa aivojaan toimimaan vilkkaasti ja varmasti. Opettajien täytyy oppilaittensa tähden voimistella ruumiinsa terveeksi, sielunsa virkuksi, mielensä joustavaksi, sillä opettajan, jos kenenkään, täytyy olla esimerkkinä sekä ruumiin että sielun terveydestä; ja jos tuo samainen opettaja opettaa voimistelua, silloin hänen velvollisuutensa on pitää ruumiinsa siinä kunnossa, että se todellakin kelpaa esimerkiksi, että se on taideteos, joka sielukkaasti oppilaille tulkitsee ruumiillistunutta taidetta.

Ja jos meidän aikanamme vielä on olemassa henkilöitä, joilla ei ole varsinaista tointa, niin on heidänkin voimisteltava oppiakseen *elämisen taitoa*, oppiakseen iloitsemaan elämästä sellaisenaan, päästäkseen tuntemaan luonnonomaisten huvitusten aikaansaamaa nautintoa ja oppiakseen antamaan arvoa kaikkia yhteiskuntaluokkia käsittävälle toveruudelle.

Kaikki voimistelemaan!

□□□□□□

Koulunuoriso ja urheilu *).

Se, että tämän syksyisten ylioppilasaineitten joukossa tapaamme yllämainitulla otsikolla varustetun tehtävän, osottaa, että ylempiinkin ja vieläpä yliopiston isienkin kamareihin on levinnyt tietoja niistä uusista liikkeistä ja harrastuksista, jotka ovat tätä nykyä vallalla koulunuorison keskuudessa. Eipä suinkaan olisi voinut odottaa mainitunlaista ainetta muutama vuosikymmen takaperin, jolloin urheilu vielä oli kehdossaan, ja jolloin koulunuorisossa olevia aatteita ja ulospäin pyrkiviä voimia koetettiin puristaa ahtaitten koulukurisääntöjen puitteitten sisäpuolelle. Kun nyt on saatu kirjoitettavaksi aine, joka koskee meitä itseämme suoranaisesti, niin luulisi kaikkien mielihyvällä ottavan käsiteltäväkseen juuri tämän, jossa meillä on tilaisuus selittää oma itsenäinen suhteemme urheiluun. —

Vilkas, hehkuva, iloinen mieli, joka kuuluu tai jonka ainakin pitäisi kuulua jokaiselle nuorelle, vaatii paljon henkisen työn ohella ja sille vastapainoksi jotain, joka saa rasittuneet hermomme ja yhtämittaisesta istumisesta veltustuneet lihaksemme jälleen kuntoon. Luontainen vaistomme haluaa liikettä ja vilkasta tointa myöskin ruumiillisesti. Tavallinen koulutyö ei kuitenkaan tarjoa

---

*) Syksyllä 1910 ylioppilaskoeaineitten joukossa.

tarpeeksi ruumiillista työtä ja vaihtelua. Voimistelutuntien lukumäärä on aivan liian pieni tyydyttämään kaikkia vaatimuksia; jotka syntyvät ruumiin kehittyessä. Koska kuitenkin on mahdotonta saada tarpeeksi paljon tunteja voimistelua varten, niin täytyy nuorison etsiä ruumiinliikettä muilta tahoilta. Kuinka monet meistä tämän takia kävelevät tuntikausia kaupungin yleisillä paikoilla. Mutta vastaakohan se täydellisesti tarkotustaan, eikö näitä hetkiä voisi käyttää paremmin? Kyllä, aivan varmasti voidaan, jos käytetään ne urheiluun. Urheiltaessa, se on huomattava, ei ole tarpeellista kuluttaa niin paljon aikaa, kuin menee pelkkään kävelyyn, sillä jos teemme oikein todenperään monipuolisia ruumiinliikkeitä, niin tulee korvatuksi yksipuolinen kävely paljoa pienemmässä ajassa. Siis urheileva nuoriso ei suinkaan kadota kallista aikaansa, vaan pikemminkin se voittaa sitä itselleen.

Mutta kuinka voisi saada nuoret jättämään vähäarvoisen kävelynsä ja kiinnittämään huomionsa sen sijaan urheiluun? Niinkuin oppilaitten innostus yleensä johonkin aineeseen riippuu.tavallisesti siitä innostuksesta, millä opettaja täyttää tehtävänsä, samoin on myöskin voimistelunopettajan tehtävänä lietsoa harrastusta urheiluun oppilaissansa. Selvänä esimerkkinä opettajan vaikutuksesta olkoon sanottu, että normaalilyseosta, jossa opettajana voimistelussa on kaikille tunnettu urheilunharrastaja, oli tämän syksyisissä koulujen välisissä juoksukilpailuissa osanottajia ainakin yhtä paljon ellei enemmänkin kuin Helsingin muista oppikouluista yhteensä.

Kuinka läheisesti liittäisikään opettajan oppilaisiinsa — sehän on juuri nykyajan kasvatusopin pääehtoja työn menestymiselle, — urheilu! Tätäkin puolta silmällä pitäen pitäisi siis urheiluharrastuksen koulunuorisossa saada alkunsa opettajistosta.

Ei ole välttämätöntä kilpailujen kautta herättää intoa urheiluun, sillä siitä johtuu helpolla se vaara, että ainoastaan muutamat parhaimmat sitä harjoittavat kun sensijaan heikommat, juuri ne, jotka pääasiassa urheilua tarvitsevat, jäävät pianaikaa välinpitämättömiksi syrjästä katsojiksi. Jokaiselle on tehtävä selväksi se hyöty, mikä meillä on urheilusta sekä ruumiillisille että henkisille voimillemme. Pois koulunuorisosta tuo ennätyksien saamisen halu, pois palkintojen ja näkyväisten kunnianosotusten jano! Älkäämme urheilko voiton himosta, vaan saadaksemme terveen ruumiin, jossa terve sielu kypsyy.

En tahdo mitenkään kieltää kilpailujakaan, sillä ne tuovat lähemmäksi toisiaan eri koulujen oppilaat ja saattavat pitää voimakkaampaa henkeä yllä, mutta niitä ei ole asetettava pääasiaksi. Kilpailu kehoittaa luonnollisesti suurempiin ponnistuksiin, sillä jokainen mielii voittaa toinen toisensa. Syntyy helpolla kateutta, epätoverillista henkeä, vieläpä riitaakin parhaitten kesken, siksi olisi luovuttava kilpailuista, jotka tuovat esiin parhaat yksilöt.



Tohtori Axel F. Hellstén,
Yliopiston Voimistelulaitoksen uusi johtaja.

Soisin sensijaan varsin mielelläni, että kilpailuja järjestettäisiin eri ryhmien kesken. Eikö olisi hauska tietää esim. meidän luokassamme vallitsevan sellaisen toveruushengen, että koko luokka voisi nousta yhtenä miehenä mittelemään voimiaan toisten luokkien kanssa. Jos sitten sattuisi luokka voittamaan, niin eiköhän se kohottaisi ilontunteita rinnassa korkealle saadessaan mainita, että meidän luokka se voitti, ja minäkin olen suorittanut osani yhteiseen työhön.

Kuinka on koulunuorison urheiltava? Jo ensimäisiltä luokilta alkaen on opettajan velvollisuutena vaatia oppilaitaan ottamaan osaa yhteisiin urheiluleikkeihin. Syksyllä ja keväällä erilaiset palloleikit ja uinti tarjoavat apuaan. Talvella hiihto, mäenlasku, luistelu j. n. e. ovat varsin terveellisiä ruumiinvahvistajia. Oppilaan iän ja voimien kartuttua voidaan vähitellen ottaa erilaisia urheiluvälikappaleita avuksi, mutta milloinkaan ei pidä unohtaa noita alkuperäisiä urheilulajeja, sillä ne juuri ovat oikeat todelliset ruumiin ja sielun kasvattajat. Ei sovi nuorisolta vaatia mitään liiallisia voimanponnistuksia, sillä niistä on enemmän vahinkoa kuin hyötyä. On koetettava karaista urheilulla ruumista kestämään eri vuodenaikojemme vaihtelut; on koetettava kehittää jokaiselle voimakas, sopusuhtainen ruumiinrakenne.

Maatamme odottaa synkät pimeät ajat. Jokaiselta kansalaiseltaan se tulee vaatimaan malttia, voimaa, itsensähillitsemistä ja asiain arvostelukykyä tulevina aikoina. Nuorisossa kasvavassa kohoaa uusi polvi sammuvan tilalle. Tämän uuden suvun täytyy kasvattaa itseään voidakseen ottaa kannettavakseen sen raskaan taakan, joka sen harteille sälytetään. Tässä tärkeässä itsekasvattamistyössä ei ole vara hylätä mitään apukeinoja, joita meillä on käytettävinä. Ehdottomasti kehittää ja kasvattaa urheilu ihmisluonnetta mitä suurimmassa määrässä; siksi nouskoon koko koulunuoriso urheilemaan itsensä ja isänmaamme hyväksi ennenkuin se on liian myöhäistä! *Kalerco.*

□□□□□□□

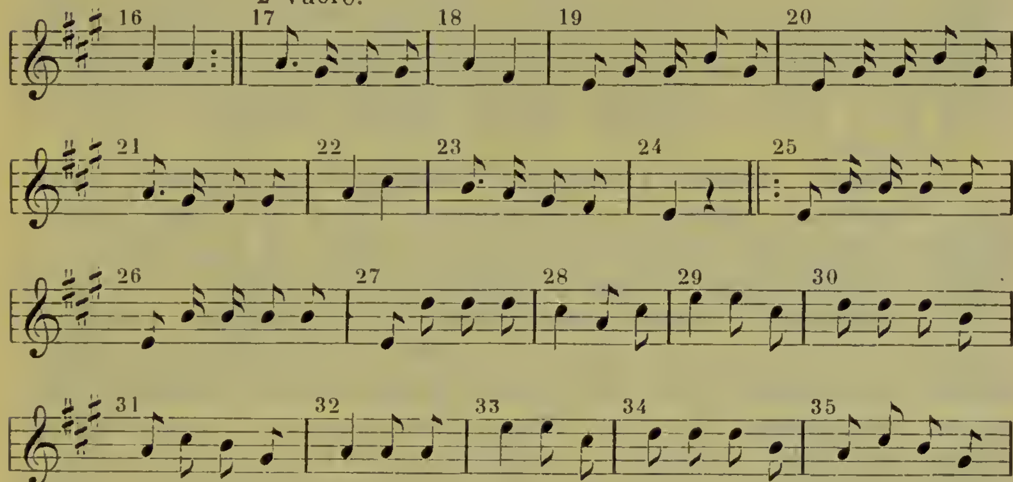
Heikkilä.

«Heikkilä, Anttila, kuules mitä sanotaan!»

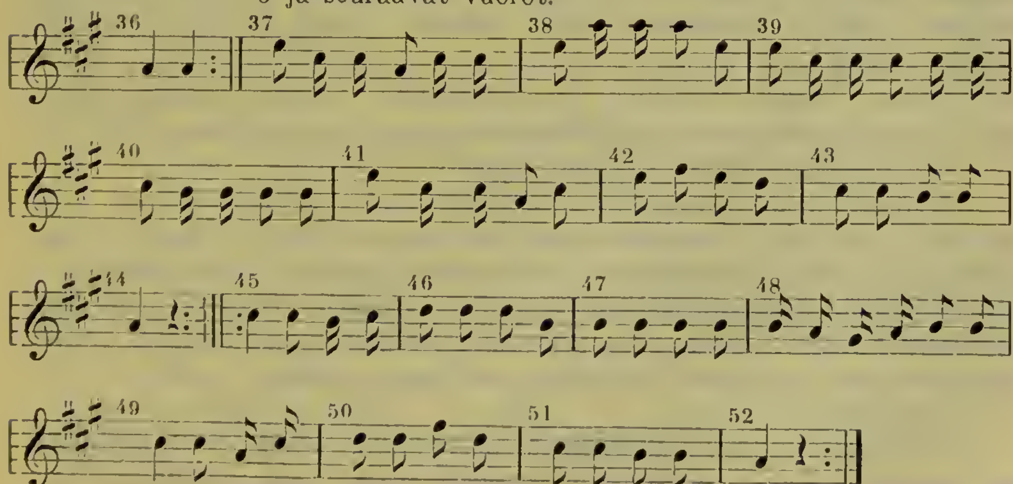
1 vuoro.



2 vuoro.



3 ja seuraavat vuorot.



Osanottajia: neljä paria joka kuviossa ja tavallisesti neljä tällaista kuviota, siis yksi tuvan joka nurkalla.

Askeleet: Kävely-, polkka- ja hyppyaskeleita sekä valssin tapaisia askeleita.

Alkukuvio: Parit seisovat neliössä noin kahdeksan askelta toisistaan. Vastakkaiset parit 1 ja 3 kutsutaan nimeltä »pääparit», 2 ja 4 »sivuparit».

1 vuoro.

a) Pääparit kulkevat neljä askelta vastakkain (nuottien numeroidut tahdit 1—2) ja yhtä monta askelta taaksepäin (3—4) sekä nyökäyttävät päätä toisilleen lähtiessään kulkemaan taaksepäin. Sivuparit tekevät samaten (5—8). Tämä kaikki toistetaan (1—8).

b) »Kiertuli». Ensimäisen parin tyttö ja kolmannen parin poika kulkevat eteenpäin ja vasemmalle toisensa sivu, kiertävät toisensa selkä selkää vastaan ja peräytyvät taaksepäin omille paikoilleen (9—12). Toisen parin tyttö ja neljännen parin poika tekevät samaten (13—16). Senjälkeen kolmannen parin tyttö ja ensimäisen parin poika (9—12), ja sitten neljännen parin tyttö ja toisen parin poika kiertävät toisensa samalla tavalla (13—16).

2 vuoro.

a) Marssi. Kaikki kääntyvät vasempaan ja kulkevat peräkkäin kahdeksan askelta myötäpäivään piiriä (17—20), tekevät sitten täyden käännöksen vasempaan ja kulkevat kahdeksalla askeleella vastapäivään takaisin paikoilleen (21—24).

b) Aaltoliike. Paritoverit kääntyvät vastakkain, tarttuvat kädet käsiin ja heiluvat valssin tapaisilla askelilla siinä paikoillaan sisään- ja ulospäin piiriä heilauttaen käsiä samaan suuntaan kaksi kertaa edestakaisin (25—28). Sitten polskataan s. o. pyörähdetään polkka-askeleilla ympäri parittain kädet käsissä yksi kierros myötäpäivään (29—32), ja eroten paritoverista yhdytään kädet käsiin toisella puolella seisovan toverin kanssa ja pyörähdetään ympäri hänen kanssaan yksi kierros vastapäivään (33—36). Sitten aaltoliike toistetaan tämän uuden paritoverin kanssa (25—28), jonka kanssa myöskin pyörähdetään ympäri myötäpäivään ja sitten entisen oman paritoverin kanssa vastapäivään (29—36).

c) Niinkuin osasto a) (17—24).

Toinen vuoro mennään tavallisesti neljä kertaa; jos on neljä ryhmää yht'aikaa lattialla, niin vaihtuvat kuviot vuoron osastossa a) toistensa paikalle myötäpäivään, jolloin ensimäisen parin poika johtaa ryhmäänsä sen uudelle paikalle. Kun vuoroa näin on menty neljä kertaa aina uudella paikalla, päästään taas omille alkuperäisille paikoille ja silloin aloitetaan kolmas vuoro.

3 vuoro.

a) Pääparit menevät keskeen ja yhtyvät piiriksi — jolloin pojat pitävät tyttöjä vyötäisiltä, tytöillä kädet poikien olalla, ja kul-

jetaan hyppyaskeleilla kerran ympäri myötä- (37—40) ja vastapäivään (41—44). Senjälkeen sivuparit tekevät samalla tavalla (37—44).

b) Senjälkeen pääparit polskaavat, s. o. kukin pari kulkee kädet käsissä paikallaan polkka-askeleilla ympäri myötäpäivään (45—52). Samoin tekevät sivuparit (45—52).

4 vuoro.

a) Kaikki tytöt menevät keskeen ja yhtyvät piiriksi, joka hyppyaskeleilla kulkee myötäpäivään (37—44). Senjälkeen pojat tekevät samaten (37—44).

b) Niinkuin 3:s vuoro, osasto b) (45—52 :,:).

5 vuoro.

a) Osanottajat tarttuvat parittain ristiotteeseen.

Pääparit toimivat: poika heittää paritoverinsa menemään vinosti eteenpäin vasemmalle vastassa olevan tytön paikalle ja menee samalla oikealle sivu vastaantulevasta tytöstä vastassa olevan pojan paikalle. Parit näin vaihtavat paikkaa, tyttö kulkee parin läpi »lähellä pojan editse»; sitten he tekevät täyskäännöksen vastakkain ja menevät samalla tavalla takaisin omille paikoilleen (37—44). Sivuparit tekevät samoin (37—44).

b) Niinkuin 3:s vuoro osasto b) (45—52 :,:).

6 vuoro.

a) Tyttö 1 ja poika 2 vaihtavat paikkaa tyttö 3:n ja poika 4:n kanssa — poika kulkee vastaan tulevan parin läpi — sitten he tekevät täyskäännöksen vastakkain ja menevät samalla tavalla takaisin paikoilleen (37—44).

Samoin tekevät poika 1 ja tyttö 4, sekä poika 3 ja tyttö 2 (37—44).

b) Niinkuin 2:n vuoron polska, s. o. parit pyörähtävät parittain kädet käsissä polkka-askeleilla ympäri myötäpäivään; sitten erotaan paritoverista ja yhdytään toisella puolellaan seisovan toverin kanssa ja pyörähdetään hänen kanssaan ympäri vastapäivään (45—52 :,:).

7 vuoro.

Tätä nuoret kutsuvat »hyvästijätöksi» ja laulavat:

»Anna sä kultani oikeeta (vasenta) kättä,
että mä saan sinun hyvästi jättää
la lala la la la la la la la la la la laa.»

a) Tyttö 1 ja poika 3 menevät lyhyillä, hillityillä askeleilla vastakkain pitäen oikean kätensä korkealla, tarttuvat toistensa oikeaan peukaloon ja kulkevat kerran ympäri myötäpäivään sekä menevät sitten omille paikoilleen (37—40).

Samoin tekevät tyttö 2 ja poika 4 (41—44), poika 1 ja tyttö 3 (37—40) sekä poika 2 ja tyttö 4 (41—44).

b) Niinkuin 6:s vuoro, osasto b) (45—52 :,:).

8 vuoro.

a) Pääparit menevät vastakkain, jokainen heistä tarttuu vastaantulevan toverin vasempaan peukaloon, kulkevat hänen kanssaan kerran ympäri vastapäivään ja kulkevat sitten omansa kanssa oikeassa peukalo-otteessa myötäpäivään vetäytyen omille paikoilleen (37—44).

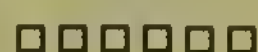
Sitten sivuparit tekevät samoin (37—44).

b) Niinkuin 6:s vuoro, osasto b) (45—52 :,:).

9 vuoro.

Osanottajat muodostavat ison piirin, joka kädet käsissä kulkee myötä- ja vastapäivään (37—44 :,:) ja siihen tanhu lopetetaan.

Alma Örn sai tanhun Merikarvialta 1909, vaan Reinholmin mukaan se lienee alkujaan Heikkilän talosta Ruosniemen kylästä Ulvilasta.



Dresdenin hygieninen maailmannäyttely v. 1911.

Huomattavimpia näyttelyn osastoista on historiallinen osasto. Tässä osastossa esitetään historiallisesti terveydenhoidon kehitystä eri maissa vanhemmilta ajoilta nykyaikaan. Annetaan kuvaus siitä, miten kelttiläis-germaanisen esihistorian aikaisista paalurakennuksista on muodostunut nykyaikaisten suurkaupunkien vuokrakasarmia, miten erinäisten juutalaisten tapain ja uskonnollisten menojen siirtyminen kristityille kansoille on vaikuttanut näiden terveydenhoitoon, miten pitkälle antiikkinen maailma oli kehittänyt terveydenhoidollisia laitoksiaan, ja miten syönti sormilla yhteisestä vadista varhaisena keskiaikana vähin erin muuttui sivistyneempiin pöytätapoihin — pöytäliinan, lautasten, veitsen ja haarukan käyttämiseen — näitä ja satoja muita seikkoja kuvataan 57 eri salissa, mitä hämmästyttävimmällä perusteellisuudella. Tämä ei kuitenkaan vaikuta väsyttävästi sen vuoksi, että sinne tänne on varta vasten asetettu joitain merkillisyyksiä katselijain levähdyspaikoiksi.

Tämän osaston järjestämisestä ovat huolehtineet useat etevät tiedemiehet, joiden alaisina on työskennellyt useita vuosia lukuisa joukko työmiehiä.

Tärkein kaikista osastoista on se osasto, jonka käytävän yläpuolelle on kirjotettu: »Der Mensch» (ihminen). Tämä osasto onkin aivan kuin kaiken keskus. Siihen on kerätty kaikki ainehisto, joka on tarpeen, jos mieli saada suuri yleisö syventymään näyttelyn esityksiin. Täällä huomaamme näyttelyn järjestäjäin ajatuksen lauseessa: »*Nykyajan täytyy oppia tuntemaan ihmistalous.*» Yleisessä hallissa on ihmisruumiin »inventaario». Joka osa siitä on esitetty erikoisen tarkasti, kuvin ja diagrammein niin havainnollisesti, että oppimatonkin saa selvän käsityksen kunkin ruumiinosan tarpeellisuudesta ihmiselimistön taloudessa. Kuvannollisesti voi sanoa tekevänsä kiertomatkan ihmisruumiissa kulkiessaan tämän laajan palatsin läpi.

Yli sata lääkäriä, kemistiä, luonnontieteilijää, teknikkoa ja taiteilijaa on vuosikaudet työskennellyt saadakseen tämän yleisen osaston mahdollisimman selvittäväksi.

Ensimäinen osasto kuvaa ihmistä taideteoksena. Esitys lähtee ihmisruumiin peruskivistä soluista, joita havainnollistetaan mikroskooppiin asetettujen alkueläinten, bakteerien y. m. alhaisasteisten olioiden avulla. Me

huomaamme, miten alkueläin liikkuu, ottaa ravintonsa, särkee käytettäväksi kelpaamattomat ainekset ja toimii ulkonaisia vastuksia vastaan. Sadoissa laitteissa ja kuvissa osotetaan, miten solut yhdistyvät kudoksiksi ja elimiksi.

Seuraavassa salissa esitetään ihmisen luusto ja lihakset. Liian pitkälle veisi kuitenkin tämän osaston läheskään tarkka kuvaaminen. Mainittakoon siis vain silmiinpistävimmät kohdat. Nuoren ihmisen luun voimaa kuvataan vertaamalla luusta irrotettua 1 millimetrin vahvuista säiettä saman vahvuiseen fiiberin tahi sitkeän piilipuun säikeeseen ja tällöin huomataan, että luusta otettu säie kestää moninverroin suuremman painon. Lihasten osastossa kiinnittää huomiota esitys, joka kuvaa n. k. »kananlihan» muodostumista. Tämä johtuu lihasten kutistumisesta, joka saa karvat nousemaan pystyyn ja samalla myöskin tekee ihon kurttuisen näköiseksi.

Osastossa »veri» kiinnittää huomiota puoleensa esitys sydänlihaksen — sydämen — toiminnasta. Lasiastiassa on 365 litraa veripunaista nestettä, joka esittää sydämen suoniin puolessa tunnissa pumppuamaa verimäärää.

Erityinen huone on omistettu hengitykselle, kun on huomattu nykyaikaisen ihmisen lyövän siinä suhteessa hyvin paljon laimin. Jokainen näyttelyssä kävijä voi täällä taulujen y. m. esityksen avulla päättää, vastaako hänen hengityksensä terveysopin vaatimuksia.

Hermostolle ja sen »keskusasemalle», aivoille, on varattu runsaasti tilaa. Sähköllä käyvät valokuvat osottavat, miten »tieto» johdetaan aivoihin. Usea huvittava esitys osottaa aistielimistön toimintaa. Huomataan, miten makuaisti on järjestynyt: makea tunnetaan kielen kärjellä, hapan kielen reunalla, suolainen kielen kärjellä ja reunalla ja katkera kielen juurella.

Useissa suurissa saleissa osotetaan ravintoaineiden todellinen arvo. Moni hämmästyttävä seikka täällä kohtaa maallikkoa. Niinpä esim. se, että juuston osotetaan olevan monin verroin ravitsevampaa kuin lihan.

Yksi osasto on omistettu ihmisten puvuille ja täällä huomataan, että vaatetus on varsin tärkeä ihmissuvun kehitykselle. Se näet vaikuttaa hyvin suuressa määrin sukupuolielimiin, ja nykyaikainen puku on siinä suhteessa hyvin epäilyttävä.

Talousosastossa voi tehdä useita hauskoja huomioita. Nähdään, miten ihmiset ovat nukkuneet eri ajanjaksoina — keskiaikana esim. lyhyissä sängyissä melkeinpä istuvassa asennossa.

Valkoinen rotu on jotenkin yleiseen ottanut käytäntöön yöpaidan, veitsen ja haarukan, pitkän, suoran sängyn ja alusvaatteiden käytännön; sen huomion voi tehdä käytyään näytelyssä. Mutta joka osastossa osotetaan yleisesti levinneitä terveyden hoidolle vastaisia tapoja. Tulee mieleen: montakohan vuosisataa vielä tulee kulumaan ennenkuin korsetti jää pois käytännöstä, ennenkuin ahtaat kengät hylätään, ennenkuin saa käydä puolialastomana kuumina päivinä?

Edelläoleva on vain aivan pintapuolinen kuvaus laajasta näyttelystä. Paljon on sen hyväksi tehty työtä. Alun näyttelyhommalle antoi tunnettu saksalainen tehtailija Lingner lahjottamalla tarkotusta varten 2 miljoonaa markkaa. Näyttelyyn ottavat osaa Saksasta puhumattakaan, Hollanti, Sveitsi, Ranska, Englanti, Venäjä, Itävalta, Unkari, Espanja, Brasilia, Japani ja Kiina.

Näyttely on omansa kehottamaan ihmistä toimimaan terveydelle suotuisten olosuhteiden ja puhtaiden ravinto-aineiden aikaansaamiseksi ihmiskunnalle.

(*Y—hyvä.*)

Tämän maailmannäyttelyn yhteyteen on järjestetty urheilunäyttely, joka jakautuu kuuteen osastoon:

1. Ruumiinharjoitusta edustavien *liittojen erikoisnäyttely* antaa mitä luonteenomaisimman kuvan eri työaloista.

2. *Urheiluhygienitieteellinen* osasto selostaa ruumiin mittaamisia ja niitten kautta saatuja kokemuksia ruumiinharjoitusten suhtautumisesta terveyteen sekä esittää ruumiillisen toiminnan vaikutusta elimiin.

3. *Urheiluteollisuusosasto* sisältää erilaisia urheiluvalmeita.

4. *Urheilukenttälaite* esittää m. m. stadionin, siirrettävän voimistelu-hallin ja uima-altaan, mallivoimistelukentän, puku-, ryoppy- ja hierontahuoneita, aurinkokylpylän, urheilutoimiston j. n. e.

5. *Urheilulaboratorio ja kirjasto*, edellinen kaikellaisia tieteellisiä tutkimuksia varten, jälkimäinen sisältää noin 6,000 nidosta esittäen ruumiinharjoitustaidon kaikkia eri puolia.

6. *Esiintymisiä ja kilpailuja*, joihin ottavat osaa sekä saksalaiset että ulkomaalaiset. —

Tunnettu urheilumies, eversti Balck, piti kesän alussa esitelmän Ruotsista, sen ruumiinharjoituksista ja urheilusta. Hovineuvos Oldevig esitelmöi aineesta »nainen ja ruumiinharjoitukset».

Voimistelunjohtaja, neiti Arvedsson, joka monta vuotta on toiminut voimistelunopettajana Kox'in koulussa Dresdenissä esiintyi oppilaineen tässä maailmannäyttelyssä.

800 saksalaista sotamiestä ovat esittäneet täsmällistä sotilasvoimistelua ja mitä jännittävintä estejuoksua.

Näyttely koettaa kaikin tavoin painostaa kunnollisen ruumiinhoidon tärkeyttä, hankkia terveydenhoidolle yhä enemmän tunnustusta ja poistaa viimeiset vanhat ennakkoluulot ruumiinharjoituksiin nähden.

□□□□□□

Kirjallisuutta.

K. Soinio, *Partiopojat.* Helsinki 1911. Yrjö Weilin & Kumpp. O. Y. 242 siv. Hinta 2: 75. Sanomalehdet sisälsivät koko viime kevään selostuksia partiopoikaliikkeestä. Kisakentässäkin tätä liikettä kosketeltiin kirjoituksessa »Tyttöjen toveriliike». Kevään lopulla ilmestyi sitten suomenkielinen tämän liikkeen opas nimeltä »Partiopojat».

En tässä rupea selostamaan sen sisältöä, jokainen lienee sitä jonkun verran selaillut arvellen, että ompa hyvä, että tuollainen kirja on olemassa, nyt saavat pojatkin vapaa-aikoinaan jotain tehtävää, etteivät opi vaan vetelehtimään; ja vielä parempi on, jos tytötkin siitä jotain oppisivat niin kauan kun sillä on uutuuden viehätys heille. — Nyt minä vaan kysyn: tarvitsevatko ainoastaan pojat ja tytöt oppia uhrautuvaisuutta, kunniantuntoa ja luonnetta kasvattavaa ajanvietettä? Tarvitsevatko ainoastaan he oppia todellista toveruutta, ritarillisuutta ja ymmärtämystä eri yhteiskuntaluokkien välillä? Eikö partiopoikien tunnussana olisi hyvä jokaiselle, aikuisellekin:

Ole valmis!

Ole luotettava, täytä velvollisuutesi, ole täsmällinen, iloinen ja hyödyllinen, ole toveri ja ystävä, kohtelias ja huomaavainen, ole eläinten ystävä, ole rohkea, vaatimaton ja säästäväinen, rakasta puhtautta ja järjestystä, karta kaikkia pahoja tapoja!

Hyvä olisi, jos jokainen oppisi ainakin jonkunverran sairaanhoitoa, oppisi tuntemaan luontoa, osaisi sitoa solmuja, osaisi uida ja pelastaa toisiakin hengenhädästä, laittaa ruokaa, tuntea ympäröivä seutu j. n. e. mainitakseni vaan muutamia seikkoja, joita partiopoikain täytyy oppia ja joista he saavat kunniamerkkejä oikeaan käsivarteensa. Mitä, kunniamerkkejäkö? Niin, onhan se vähän lapsellista, mutta kuinka moni aikuinen — varsinkin miehet — kantaa mielellään saamansa rintarahan merkkinä kuntoisuudestaan. Onhan näistä merkeistä hyötyäkin: joku loukkaa itseään, ja paikalle ilmestyy partiopoika, jonka risti käsivarressa osoittaa, että hän on oikeutettu antamaan ensimäisen, kiireellisimmän avun. Tuossa partiotyttö, jonka käsivarressa tienosottajan merkki näyttää tarvitsevalle, että hän voi tien neuvoa

j. n. e. Nuo merkit kannetaan virkapuvussa, joka on kaikilla samallainen poistaen pukueroituksen rikkaan ja köyhän välillä.

Kirjan suomalaisessa painoksessa on enemmän merkkejä kuin ruotsalaisessa, ja kuta kauemmin partiopoikaelämää ja kehitystä jatketaan, sitä useampia aloja avautunee tällekin liikkeelle, sitä useamman alan merkit täytynee keksiä.

VIII luku olisi mielestäni saanut sisältää useampia kuvia esim. keinotekoisesta hengityksestä, kantamisesta ja siteistä. Kun puhutaan keppimiekkailusta, niin olisi ehkä ollut hyvä selittää se sanoin ja kuvin. Olisi myöskin ollut mukavata kirjassa löytää kuvat eri laivatyypeistä ja miksikäpä ei eri valtakuntien lipuista, noita seikkoja niin usein joutuu tiedustelemaan saaristossa. Sanotaan ehkä, että kirja on vaan ehdotus, mutta se on samalla meidän ainoa partiopoikaliikkeen käsikirja ja olisi sellaisena saanut sisältää kaiken sen, jota ei niin varsin helposti voi muualtakaan saada, ei ainakaan suomenkielisenä.

Mukava, lyhyt, samaa tarkoitusta palveleva taskukirja on tanskankielinen »Den lille Spejderbog».

Tietysti jokainen tahtoo tutustua partiopoikaelämään, tahtoo oppia käteväksi, kieltäytyväksi ja jaloksi »mieheksi», tämän sanan parhaimmassa merkityksessä. *A. C.*

□□□□□□

Uutisia.

Koululaitos. Opettaja P. Kesäniemi on määrätty hoitamaan Joensuun suomal. klassill. lyseon voimistelun kolleganviran sijaisuutta.

Virkavapautta ensi lukuvuodeksi on myönnetty Loviisan alkeiskoulun voimistelunopettajalle K. Nyströmille, sijaiset opettajatar E. Ringbom ja fil. maist. W. Smeds. Raahen alkeiskoulun voimistelunopettajattaren virka on julistettu haettavaksi 56 päivän kuluessa elok. 2 p:stä lukien.

Seminaarit. Kouluylihallitus on Heinolan seminaarin opettajakunnan ehdotuksen mukaisesti tänä syksynä ilmoittanut, että IV:nen luokan voimistelumetodiikkatunti (IV:nen luokan ainoa voimistelutunti), on käytettävä raittius- ja kouluhygieniian opetukseen ja voimistelumetodiikkaan on käytettävä III:nen luokan kolmas voimistelutunti. Voimistelunopettajan vastalausetta tähän opettajakunnan ehdotukseen ei otettu huomioon. — Muissa seminaareissa on IV luokalla toki kaksi voimistelutuntia ja saavat pitää muiden luokkien voimistelutunnit rauhassa. Heinolan seminaarin »valistunut» opettajakunta on tällä ehdotuksella aikaansaanut arvaamattoman vahingon omien oppilaittensa, ja sitten myöskin näitten johtamien kansanlasten ruumiin ja sielun kehitykselle.

Yksityiskoulut. Tyttöjen voimistelun, terveysopin y. m. aineitten virka Kemin suomal. Yhteiskoulussa on ollut haettavana.

Suomen naisten voimisteluliitto. Uudenmaan läänin kuvernööri on puoltanut Suomen naisten voimisteluliiton anomusta saada 7,000 markan valtioapu toimeenpannakseen voimisteluharjoituksia ja leikkejä tehtaantyöntekijättärille sekä johtajien opettamista varten tähän ynnä esitelmien järjestämiseen yleisessä terveydenhoidossa ja liiton julkaisujen painattamiseen.

Moneskohan kerta jo tuokin anomus kiertää eri virastoissa!

Suomen Uimaliitto vietti 13 p. elokunta 6:nen vuosikongressinsa Tampereella. Vuosikertomuksesta kävi selville, että kulunut toimintakausi on ollut hyvin vilkas. Liitto on nauttinut 2,000 mk. suuruista vuotuista valtioapua. Menoja on vuoden kuluessa ollut 4,450: 80 p. ja tuloja 4,308: 78 p. Kesällä 1910 oli eri uimakouluissa yhteensä 4,770 oppilasta, niistä 1692 naista. Viime vuonna vihittiin kaikkiaan 181 uutta uimamaisteria ja 259 kandidaattia.

Päätettiin kääntyä koulutoimen ylihallituksen puoleen anomuksella, että keväisin pari kolme viikkoa ennen koulun loppumista voimistelutunneilla annetaan lapsille n. k. kuivallauintia ja samalla kehotetaan lapsia oikein ja oikealla tavalla uintia harjoittamaan.

Yliopiston voimisteluopettajakollegiolle päätettiin lähettää kehoitus, että voimistelunopettajilta vaadittaisiin kurssi uimataidon suorituksessa. Heidän sopisi esim. suorittaa nykyiset uimamaisteri vaatimukset.

Koko vuoden käyttökelpoisen uimahallin tarpeesta pääkaupunkiin oltiin yksimielisiä ja pidettiin suotavana, että hankkeen toteuttamiseksi tulisi saada valtion varoja kuoletuslainan muodossa.

Päätettiin järjestää koko maata käsittävät arpajaiset S. U. L:n toiminnan hyväksi.

Kysymys äänenkannattajan tarpeellisuudesta lykättiin erityiselle komitealle.

Perheuutisia. Aviolittoon on vihitty voimistelunopettajatar Karin Wahlbäck ja kansanopistonjohtaja, fil. maisteri Johannes Klockars.

Leikkikilpailuja. Kyminlaakson raittius piirin kesäjuhla pidettiin Kymin Mussalan saaressa sunnuntaina heinäkuun 9 p:nä. Ohjelmassa oli m. m. tuo jännityksellä odotettu leikkikilpailu piiriä kiertävästä hopeapillistä. Oli oikein liikuttavaa nähdä sitä raitista hilpeyttä, minkä katselija huomasi tuossa innostuneessa tyttö- ja poikaparvessa, joka tanhualla mitteli voimiaan vikkelyydessä, huomaavaisuudessa sekä käden ja silmän tarkkuudessa. Vierekkäin siinä ilosilmäisenä kisaili pellonperkaajan kanssa kalastaja- ja tehdasnuoriso.

Kilpailuun »Amerikkalaisessa piiripallossa» otti osaa 3 raitt. yhdistystä: Mussalan, Karhulan ja Metsäkylän. Pillin vei Karhulaisilta tällä kertaa Mussalan leikkijät. — Kaikesta päättäen on ensi suvena useampia kilpailijoita.

Ylioppilas Yrjö Nummi piti leikkijöille puheen. Mielìala oli juhlalla hilpeä ja tyytyväisyys kuvastui jokaisen kasvoilla, — kertoo »Kylväjässä»

Mukana ollut.

Kilpailussa oli pakollisena leikkinä »Amerikkalainen piiripallo», toisen leikin sai kukin seura esittää ja harjoittaa oman valintansa mukaan. Uutisesta ei käy ilmi, jos kilpailuissa on esitetty mitään toista leikkiä. Piiritoimikunta kilpailukutsussaan huomautti, ettei ole leikittävä kilpailun vuoksi. vaan leikin itsensä ja sen kautta saavutettavien voimien ja luonteenkasvatuksen takia.

Hämeenlinnan Kilpakisoissa voitti Hämeenlinnan V. ja U.seura Tarmon Naisosasto (10 naista). Toiset kilpailijat olivat Viralan nuorisoseura (5 naista ja 5 miestä) ja Lopen nuorisoseura (4 naista ja 4 miestä kansallispuvuissa!) Naisille ei laskettu ajanlisäystä.

Suomal. Kansantanssin Ystävät Hämeenlinnassa. Suomal. Kansantanssin Ystävät ovat olleet tilaisuudessa esiintymään jo 3:ssa laulujuhlissa, ja joka paikassa on heitä otettu ihastuksella vastaan. Niinpä keräytyi yleisö Hämeenlinnassakin tämän näppäräjalkaisen joukkueen esitystä katsomaan.

Seurasipa ohjelmassa ensin »Hämäläiset tanhut» ensimäisenä juhlallinen Purpuri. Esitys oli reipasta, tanssijat iloisia, mutta siitä huolimatta tuntui

Purpuri noin kokonaisuudessaan esitettynä liian pitkäveteiseltä. Sen esityk seen yksinään meni 20 min. ja näkyi väsyttävän itse tanssijoitakin. On laskettu, että yhden tanssin esittämiseen saa mennä aikaa 3 min. korkeintaan 5 min., jotta se jättäisi yleisöön virkistävän ja hauskan muiston — siis toivoisin, että Kansantanssin Ystävät ottaisivat tämän seikan huomioonsa. Purpurin jälkeen esitettiin vielä muutamia lyhyempiä hämäläisiä tanhuja. Näitä seurasivat Savolaiset ja Karjalaiset tanhut, joissa oli vilkkautta ja tulta etenkin viimemainituissa. Näissä esityksissä kysyttiin tanssijoilta taitoa, mutta eipä sitä heiltä puuttunutkaan. Jalka nousi ja laski joustavana ja sirona vaikeimmissakin askelmuodoissa. Yleisö oli haltioissaan ja osoittikin esittäjille vilkkain kätten taputuksin suosiotaan. Toivon Suomal. Kansant. Ystäville jatkuvaa työintoa kansantanhujemme levittämiseksi, toivon, että he vastedeskin ovat tilaisuudessa lähettämään reippaan joukkueensa laulujuhlillemme yleisöä ilahuttamaan.

T—ö.

Tapaturmia. Tuomiston ja Lehdon painiessa katkesi edelliseltä kolme kylkiluuta. E. Laihon ja T. Kolehmaisen harjoitellessa painia 22 p. elok. katkesi edelliseltä vasen käsi ranteesta poikki.

Erään viipurilaisen voimisteluseuran pyramiidejä rakentaessa 4 p. elok. putosi 18 vuotias Otto Karttunen pää edellä lattiaan, jolloin loukkaantui niin pahasti, että viikon perästä kuoli.

Koivulan kasvatuslaitoksella Tuusulassa poikien keihästä heittäessä 25 p. elok. meni äskettäin laitokseen tuotu 14 vuotias A. V. Nordström lähelle heittosuuntaa, jolloin heitetty keihäs sattui hänen päähänsä, murtaen päälaenluun rikki. Hänen tilansa on huono.

Suomen leikkikalutehdas Osakeyhtiö Porvoossa valmistaa erittäin hauskoja ja näppäriä leikkikaluja, kuten polkupyörähevosia, Porvoon —Keravan junia ja elukoita vaikka mitä lajia y. m. y. m. Suosikaa kotimaista teollisuutta!

Leikkikalut ja sotilasarvomerkit. Kauppa- ja teollisuusministeristö on antanut niille ammattihallituksille, joitten valvonnan alaisena on leikkikaluteollisuus, määräyksen toimittaa leikkikalutehtailijain tiedoksi, että leikkikaluja, jotka esittävät jäljennöksiä Venäjän armeijan sotilaspukuihin kuuluvista esineistä, tahi joihin on sijoitettu jäljennöksiä kaikkeinkorkeimmasti lahjoitetuista kunniamerkeistä sekä yleensä sotaväelle kuuluvista merkeistä, ei sallita valmistaa, ja että sellaiset leikkikalut on poistettava kaupasta eikä niitä vastaisuudessa saa päästää markkinoille.

Tuo toimenpide on varmaankin osaltaan askel mailmanrauhan saavuttamiseksi!

Suuret voimistelujuhlat pidettiin Agramissa 13—14 p. elok. Niihin otti osaa 7000 sokolia kaikista eteläslaavilaisista maista ja Böhmistä. Vieraiden kunniaksi piti kaupunki juhlapäivälliset ja juhlanäytännön teatterissa. Juhlallisuuksiin oli järjestetty suuri kulkue kaupungilla.

Kouluvoimistelujuhla Aalborgissa toukokuussa 1911. Ulkomailla monin paikoin on pidetty nuorisojuhlia, joihin on lähetetty myöskin koululaisosastoja. Saksassa, Belgiassa ja Ranskassa — jossa viimemainitussa maassa kouluvoimistelu määrättiin pakolliseksi jälkeen vuoden 1870 —, sekä varsinkin Englannissa — Aldershotissa — on vietetty voimistelujuhlia, joihin koululaiset ovat ottaneet osaa. Näillä juhlilla on tuskin kuitenkaan ollut kasvatusopillinen päämäärä. Tanskassa sitä vastoin on se ajatus vallalla, että näitten koulujuhlien tulee edistää ja kannustaa opetusta;

opettaja saakoon niistä herätteitä jokapäiväiseen koulutyöhönsä, oppilaat innostukoot tälle aineelle näitten yhteisten juhlien kautta ja varmaa on, että ne kehittävät oppilaissa halua oikealla tavalla harjoittaa ruumistaan.

Mikä lienee syynä siihen, että nykyaika, joka on niin innostunut urheiluun, ei ymmärrä panna tarpeeksi arvoa kouluvoimistelulle? Selityksen tähän löydämme ehkä siitä tosiseikasta, että kasvatusopillisella voimistelulla on sama tehtävä kuin koulun muilla aineilla: kehittää kaikkia, lahjattomiakin oppilaita. Harrastusta voi ehkä lisätä lisäämällä harjoitustunteja; mutta uutena pysyy vuosi vuodelta tehtävä herättää oppilaitten ahkeruutta ja intoa, että oppisivat sen, jota voi ja jota täytyy oppia, ja miten opettaja täyttää tämän tehtävän, siitä riippuu suurimmaksi osaksi aineen asema.

Myöskin tässä suhteessa tahtovat kouluvoimistelujuhlat auttaa työtä. Tuskin on koulussa ainetta, jossa esimerkki ja kilpailuhalu ovat niin suuriarvoiset kuin voimistelussa ja, oikein käytettyinä, voidaan ne hyvin ottaa kasvatuksen palvelukseen.

Tanskan ensimäinen kouluvoimistelujuhla pidettiin 1898 Ordrupissa, ja oli sillä silloin vielä jokseenkin yksityinen leima. Seuraava juhla pidettiin Köpenhaminassa 1900; tähän otti osaa noin 500 oppilasta 16 koulusta. Kolmas juhla Odensessa 1902; osanottajia 42:sta koulusta (35 poika- ja 7 tyttöosastoa). Vuonna 1904 Randersissa: 12 koulua (9 poika- ja 3 tyttöosastoa), ja nyt — seitsenvuotisen paussin jälkeen Aalborgissa, jonne 19 koulua olivat lähettäneet 24 osastoa (15 poika-, 8 tyttöosastoa ja 1 osasto, jossa oli sekä poikia että tyttöjä), yhteensä noin 500 oppilasta.

Monessa suhteessa on tätä viimeistä juhlaa pidettävä mallijuhlana. Ilma oli mitä ihanin, kaikki järjestelyt erinomaisia, kaupungin asujamet innostuneita ja vierasvaraisia. Ja oppilaat itse! Olipa hauskaa opettajille nähdä, kuinka miellyttävästi, hillitysti ja kohteliaasti nuoriso käyttäytyi sekä vieraana ollessaan että esiintyessään. On kyllä luonnollista, että ainoastaan määrätynikäisiä lapsia kutsutaan tällaisiin juhliin, vaan voipa väittää, että on hyvin kasvattavaa oppilaille joutua vieraisiin olosuhteisiin koulunsa edustajina. Suuriarvoinen on se yhtenäisyyden tunne, joka näin herätetään nuorissa ihmisissä.

Voimistelullisessa suhteessa oli juhla edellisistä edellä. Voimistelu oli parempaa, ja opettajat näyttivät oikein käsittäneen juhlan päämäärän ja merkityksen järjestämällä oppilaitten näytöksen aivan tavalliseksi tuntiohjelmaksi. Siellä oli jokaisella jotain opittavaa, jotain, josta voi iloita, sekä poikien reippaista, voimakkaista liikkeistä että tyttöjen miellyttävästä ja kuitenkin tarmokkaasta esiintymisestä.

Kauniit urheiluharjoitukset ja hauskat palloleikit olivat myös katsomisen arvoisia. Varmaankin nämä päivät jäivät oppilaille kouluelämänsä valoisimpien muistojen joukkoon.

Schiöler.

Sille arvoisalle leikin ystävälle joka Hämeenlinnan Kilpakisain johdosta lahjoitti Sata (100) Smk. »Anni Collanin rahastoon», lausuu Helsingin Naisvoimistelijain joukosta valittu, tätä rahastoa hoitava toimikunta parhaat kiitoksensa. Lahjoittaja haluaa pysyä tuntemattomana.

Viime Kisakentässä oli virhe: Varalan kurssilaisten ikä oli 16—48 (eikä 16—18) vuoden välillä.

□□□□□□

Kisakenttä N:o 9 sisältää:

Syksy on tullut.
Koulunuoriso ja urheilu. kirj. Kalervo.
Heikkilä (tanhu).
Dresdenin hygieninen maailmannäyttely v. 1911.
Kirjallisuutta.
Uutisia.

Painettu Helsingissä Raittiuskansan Kirjapainossa 1911.



Kisakenttä

Ruumiillisen kasvatuksen äänenkannattaja

Toimittaja Anni Collan.

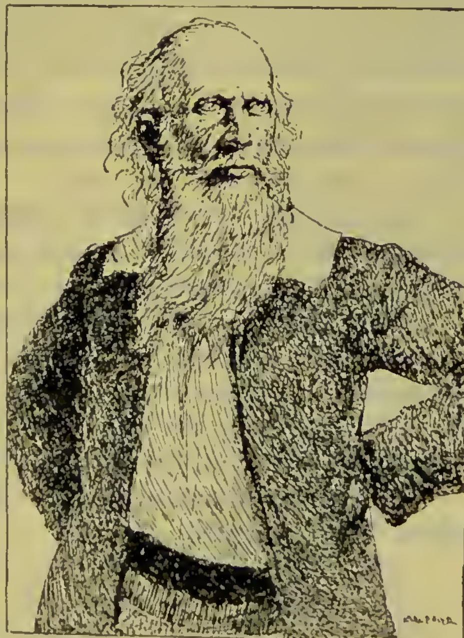
N:o 10
15 p. lokakuuta
1911

Lehteä tilataan Suomen kaikissa postitoimistoissa ja toimitukselta.
Tilaushinta 2: 50 koko- ja 1: 50 puolelta vuodelta.
Yksityisnumero 30 p.

Toimitus ja konttori
Pohjois-Ranta 6.
Helsinki.
Puh. 451, klo 4—5 jpp

Johann Friedrich Jahn.

J. Fr. Jahn avasi 19 p. kesäkuuta 1811 ensimäisen voimistelupaikkansa Hasenheiden kentällä Berlinin ulkoreunassa; sentähden on saksalainen voimistelutapa tänä vuonna viettänyt 100-vuotisjuhlaansa ympäri Saksan valtakuntaa. Kasvatustieteilijät olivat koettaneet saada voimistelua kouluihin; Jahn työskenteli saadakseen voimistelun leviämään kansan sekaan, hän tahtoi käyttää sitä keinona Saksan kansan nostamiseksi ja kokoamiseksi Napoleonin aikaisten sotien aiheuttamien tappioiden jälkeen, ja hänen ajatuksensa jossain määrin toteutuivat.



Johann Friedrich Ludwig Jahn syntyi 11 p. elokuuta 1778 papinpoikana Brandenburgissa. Jo aikaisin hänessä kehittyi ajatus Saksan yhteydestä. Lopetettuaan koulun lueskeli hän jonkun aikaa jumaluusoppia, mutta rupesi sitten kieliä tutkimaan,

muuttaen yliopistosta toiseen ja vaeltaen sillä välin ympäri koko Saksan maata tutkien kansan tapoja ja kieltä. V. 1803 tuli hänestä kotiopettaja, joka oppilaittensa ja toveriensa kanssa retkeili, leikki ja harjoitti muuten ruumista.

Saksalaisten tappio Jenassa 1806 koski häneen kovin, ja sai hänet kirjoittamaan kirjansa »Deutsches Volkstum», jota kauttaaltaan kannattaa toivo Saksan valtioiden yhdistymisestä. 1809 tuli Jahn opettajaksi Berliniin, jossa hän v. 1810 alkoi viedä oppilaitaan Hasenheiden kentälle voimistelemaan ja seuraavana vuonna hän sinne perusti ensimäisen voimistelupaikkansa. Hänen hehkuva isänmaanrakkautensa ja vapaudenkaipuunsa levisi kaikkiin voimistelijoihin ja sai monen heistä rientämään 1813 sotaan Napoleonia vastaan. Sodan jälkeen ryhtyi hän taas v. 1815 ruumiinharjoitusaatteen levittämiseen, ja tämä aate olikin niin arvossa pidetty, että Preussi yksin oli perustanut 122 Jahnmallista voimistelulaitosta. Lutherjuhlassa 1817 nimitettiin Jahn kunniatohtoriksi Jenassa ja Kielissä.

Napoleonin kukistumisen jälkeen alettiin Jahnin yhtymisajatusta pitää vaarallisena; v. 1819 kiellettiin vapaaehtoinen voimistelu kerta toisensa perästä ja Jahn vangittiin sekä sai istua vankilassa aina vuoteen 1825,jolloin hän päästettiin ehdollisesti vapaaksi. V. 1840 sai hän vihdoinkin täyden vapautensa ja v. 1842 julisti kuningas Fr. Wilhelm IV voimistelun miehen kasvatuksessa välttämättömäksi tekijäksi. Nyt otettiin voimistelu kouluaineeksi, ja Jahn valittiin kansalliskokouksen jäseneksi, mutta silloin ei ymmärretty enää antaa arvoa hänelle. Vasta kuolemansa jälkeen (15 p. lokak. 1852) hänen arvonsa uudelleen nousi — niinhän tapaa käydä suurten miesten — ja nyt on hänelle pystytetty montakin muistopatsasta ja hänen mielilauseensa »Frisch, frei, fröhlich, fromm» — neljä yhdistettyä f:ää, ╬ merkiten terve, vapaa, iloinen, hurskas — on nyt kaikkien saksalaisten voimistelijain tunnusmerkki ja lause.

Saksalaisten voimisteluliitto on vuosien kuluessa kasvanut melkoisesti ja hauska on verrata vuoden 1908 vomistelijain lukumäärää Saksan asukaslukuun, joka nykyään lienee noin 62 miljoonaa.

Saksalla on 6 voimisteluliittoa:

I. Die deutsche Turnerschaft, johon v. 1908 kuului 7,787 miesseuraa, joissa oli yhteensä 808,525 jäsentä, 1093 naisseuraa, 39,765 jäsentä, joita johti 2091 esivoimistelijaa, sekä 841 kouluseuraa, joihin kuului 47,408 poikaa ja 20,275 tyttöä.

II. Der Verband Akademischer Turnerschaften, 48 seuraa joissa 5490 jäsentä.

III. Deutscher Turnerbund, 164 seuraa 13,970 jäsentä.

IV. Arbeiter-Turnerbund, 80,147 jäsentä.

V. Die jüdische Turnerschaft, 15 seuraa joissa jäseniä 1256 ja

VI. Die polnischen Sokolverbände in Deutschland, joka käsittää 130 yhdistystä joissa on 4117 jäsentä. *U. o. I.*

Terveysluettelo.

Kuten tunnettu, ovat ameriikkalaiset kekseliäitä, eteenpäin pyrkivä kansa muillakin aloilla kuin teollisuuden.

Paljon sielläpäin on kokeiltu lastenkasvatuksenkin alalla, on koetettu lapsille antaa tietoja ja terveyttä, joista heillä olisi hyötyä käytännöllisessä elämässäkin. Eikä lienekään olemassa mitään enemmän pyrkimisen arvoista kuin sellainen terveys, joka tekee meille mahdolliseksi täysin käyttää saavutetut tietomme ja sisäinen kuntomme. Seuraava kertomus muutaman tyttökasvatuslaitoksen oloista on otettu amerikkalaisesta sanomalehdestä.

»Westlown boarding» koulussa pidetään ensin kuusi terveysoppiesitelmää ensimäisen, toisen ja kolmannen vuoden oppilaille sekä määrätty kurssi fysiologiassa vanhemmille oppilaille. Sen jälkeen saa jokainen opilas n. s. »terveysluettelon» s. o. kortin, jossa esitetään seuraavat kysymykset, oppilaan kirjallisesti vastattavaksi joka päivä yhden kuukauden ajan.

Nämä luettelot näytetään kaksi kertaa kuussa ja niissä esiintyvät epätäydellisyydet merkitään muistiin. Kuukauden lopussa arvostellaan jokaisen oppilaan terveydellistä elintapaa. Arvostelut merkitään kuukausitodistukseen ja lähetetään oppilaan vanhemmille muitten mahdollisesti esiintulleiden huomautusten kanssa. Tällä tavalla on terveydenhoito tullut todellakin eläväksi tekijäksi jokaisen tytön elämässä ja koulun jättäessään seuraa se häntä osana koulutiedoistaan. Johtajatar, miss Smedly, on tällä tavalla suuresti herättänyt ja lisännyt oppilaitten harrastusta personalliseen terveydenhoitoon ja sen käytännölliseen toteuttamiseen. Hän väittää itse, ettäterveysluettelon käytäntöön otettua on oppilaiden terveydentila tullut paremmaksi, jo seuraavana vuonna niitten käytäntöön ottamisen jälkeen oli sairauden tähden poissaolevien oppilaitten lukumäärä pienempi, vaikka koulun oppilasluku oli lisääntynyt.

Ameriikkalaisen aikakauslehden kirjoittaja jatkaa: »päämaalimme on ei ainoastaan opettaa ihmisiä, miten on elettävä terveellisemmin vaan myös tyttöjemme ja naistemme käytännöllinen johtaminen terveellisempään suuntaan. Tämän päämäärän saavuttamiseksi, ei pelkillä esitelmillä päästä pitkälle, jollei tämän yhteydessä vaadita jotain käytännöllistä toimintaa, kuten »terveysluetteloa», yhä uudistuneita personallisia keskusteluja oppilaitten kanssa tai täytyy rangaista huolimattomuutta ja ruumiinhoidon laiminlyöntiä sekä palkita edistymistä tällä alalla.»

Kuten huomaa, ei tästä käy selville, kuuluuko voimistelu opetusaineisiin vai ei.

Terveysluettelo.

Nimi: ....

Ikä:	Luokka:							Tuntiluku:							Aika:													
Viikon päivät	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
Montako tuntia luet ja valmistaudut päivässä?																												
Oletko nauttinut kolme ateriaa päivässä?																												
Oletko syönyt mitään aterioiden välillä?																												
Montako tuntia olet ollut poissa koulusta?																												
Oletko käynyt lääkärin luona?																												
Oletko tehnyt aamukävelyn? 1)																												
Mitä muuta ruumiinliikuntoa olet saanut? 2).																												
Kuinka paljon aikaa olet käyttänyt tähän? 3)																												
Kylpyjä? 4)																												
Mihin aikaan kylvet?																												
Mitä kylpyjä? 5)																												
Mihin aikaan olet mennyt maata illalla? 6)																												
Mihin aikaan olet herännyt aamulla? .																												
Oletko kylmettynyt tämän kuukauden aikana?																												

1) Vaaditaan 10 minuuttia ennen työn alkamista.
2) Vaaditaan leikkimistä kolme kertaa viikossa ja kävelyä muina päivinä.
3) Vähintäin tunnin ulkona?
4) Tämän luettelon täytyy osoittaa vähintäin kolme viikossa.
5) Ryöppyä voimakkaan ruumiinliikunnon jälkeen.
6) S. t. s. mihin aikaan olet lopettanut puhelemisen huonetoverin kanssa?

„Asessorin pallo“.

Osanottajia: parillinen luku.

Leikkivälineitä: mieluummin iso pallo, tämän puutteessa pieni pallo tai joku muu pehmeä heitettävä väline.

Leikkijät asettuvat kädet käsissä niin laajaksi piiriksi kuin kätten ote myöten antaa, kasvot käännettyinä piirin keskustaan päin. Kunkin osanottajan ympäri piirretään niin suuri ympyrä,



Historiallinen laululeikki Gudrun kuninkaan tytär.
Tuusulan kesäkursseilta.

että nämä sivuavat toisensa. Senjälkeen tehdään jako kahteen. Ykköset kuuluvat samaan puolueeseen, kakkoset toiseen. Arvalla määrätään, kumpi puolue alkaa. Kunkin puolueen tehtävä on estää toispuoluelaisia saamasta koppia ja koettaa itse saada niin monta koppia kuin mahdollista. Pallo alussa joutuu esim. ykkösille, joku näistä heittää sen kenelle tahansa omalle puoluelaiselleen, joka saamalla kopin ansaitsee puolueelleen +(plus)merkin; jollei hän koppia saa, merkitään hänen puolueelleen —(minus)merkki. Jos jälkimäisessä tapauksessa pallo putoaa maahan, koettavat kakkoset ottaa sen huostaansa jatkaakseen leikkiä samalla tavalla. Jos palloa ykkösille heitettäessä joku kakkonen saa siitä kopin, hankkii hän siten omalle puolueelleen +merkin. Jos ykkösten heittäessä palloa, kakkonen lyö sitä, niin että vaikkei itse saakaan koppia, pallon suunta kuitenkin muuttuu, niin ykköset saavat merkin menetetystä kopista, ja kakkoset +merkin, jos joku kakkonen saa pallon koppina mutta jos koppi tällöin joutuu ykkösille, niin he saavat +merkin saadusta kopista, eivätkä — merkkiä siitä, ett'ei koppia saanut se ykkönen, jolle pallo alkuaan oli tarkotettu, sillä koppia ei lasketa menetetyksi, kun sen kuitenkin sai toinen samapuoluelainen. — Täten leikitään edeltäpäin määrätty aika, esim. 5 min. jonka jälkeen lasketaan kumpiko puolue on voittanut.

Alussa määrätään yksi tai kaksi pisteiden laskijaa, jotka ovat piirin ulkopuolella.

Se joka palloa heittäessään tai koppia ottaessaan astuu ympyränsä ulkopuolelle, hankkii puolueelleen siten — merkin. Jotta leikkiessä selvemmin huomaisi eri puolueet, voivat esim. ykköset sitoa nenäliinan käsivarteensa tai kumpikin puolue eriväriset nauhat.

Aino Hyppönen.



Takku-Matti.
Tuusulan kesäkursseilta.

□□□□□□□

Leikin historiaa.

(Jatk.)

Jo pikkulapsesta oli tilaisuus harrastaa taiteilijain työtä: vahasta ja savesta muovailtiin nukkeja, jänöjä, kilpikonnia y. m. Vasta meidän aikamme on kohottanut tämän muinaiskreikkalaisen luonnollisen kansallishyveen — savesta muovailemisen — tarkotukselliseksi kouluhyveeksi.

Palloleikit olivat kunniassa. Keisarillinen henkilääkäri Gelenus kirjoitti niiden terveellisyydestä kokonaisen kirjan. Aristonikos sai kreikkalaiset kansallisoikeudet, kun oli pallopelissä tullut voittajaksi.

Pallo oli jo Homeruksen aikuinen. Muutoin oli jo hänellä syytä valittaa arpa- ja voittopelin tuottamaa turmelusta. Se oli siemen, joka klassilliselle Kreikallekin valmisti dekadanssin — raa'at leikkimuodot, henkisten harrastusten tylstyminen ovat aikaansaaneet sen, että muinaisten kreikkalaisten jälkeläiset eivät suinkaan ole eurooppalaisia kanssaveljiänsä korkeammalla.

Rooma peri Kreikalta leikkinsä muun sivistyksen ohella. Tasavallan aika oli pallon riemukausi. Samana päivänä kuin Cato

turhaan pyrki konsuliksi, leikki hän palloa Mars kentällä — siis ensi sijalla ihmisyys ja oikeus ihmisiloihin, toisessa vasta valtiomies velvollisuuksineen ja intohimoineen. Itse Caesar oli yhtä kotiutunut pallokentällä kuin taistelutantereella ja senaatissa. Kun myöhemmällä keisariajalla kylvyt pääsivät valta-asemaan, alettiin tuota omintakeista ruumiinliikettä yhä enemmän harrastaa.

Mitään uutta ei Rooman eikä Italian leikeistä olisi sanottavaa. Goethe kuvaa Italian matkallaan nähneensä palloleikin, jota joka ilta käy katsomassa 1,000 lukuinen katsojakunta. Ensimäinen lyöjä tulee vinolta laudalta täydellä voimalla palloa vasten. Hänen asentonsa on silloin marmorin arvoinen.

Italialaisten suuri innostus on ilmalla täytetyn rakon lyönti. Tällaisia kilpailuja matkustetaan katsomaan 4:nkin päivän matkan takaa. Kaikki porvarit ottavat siihen osaa. Sitä lyödään mailalla koettaen saada se vastapuolueen alueelle maahan, jolloin lasketaan piste. Se saattaa olla vaikeakin tehtävä, kun pallo lentää keveyesti ilmassa.

Kansa heittää paljon myös diskoa Italian alastomilla kentillä tai varjoisilla teillä.

Pysyäksemme siinä historiallisessa järjestyksessä, jossa kansat ovat maailmannäyttämölle astuneet, voisimme nyt mainita juutalaisten leikeistä. Niistä tuskin muita Raamatussa nimeltä mainitaan, kuin tanssi. Aaronin tytär tanssi piirissä muiden huilunsoittajien kanssa, kultaiselle vasikalle tanssittiin. Makkabealaisten aikana tosin perustettiin leikkitalo — mutta se oli pakanallinen, epäjuutalainen eikä menestynyt. Herodeksen aikana tuotiin maahan roomalainen miekkailu. Hietapihoillaan tai viileässä salissaan sitä ylhäiset, kirjopukuiset juutalaiset harjoittivat. — Nykyajan juutalaisten lahjakkaat lapset oppivat leikkinsä siitä maasta, jossa heidän kotinsa on.

Persialaisten — vuorillansa valon jumalaa palvelevan kansan — vanhoista leikeistä voimme mainita m. m. että Cyrus toisten lasten kanssa jäljitteli aikuisten toimia. — Kuninkaana ei hän milloinkaan antanut soturiensa aterioida, ilman että he sen todella tekivät »otsansa hiessä». Sen tähden hän usein järjesti heille metsästyksen tai leikin ennen ateriaa.

Erinomaisia ovat vielä nykyäänkin persialaiset ratsastamaan. Heillä on useita leikkejä ratsain, m. m. palloleikki, jossa tulee kumartua lyömään palloa maasta lyhyellä sauvalla. Tai he koettavat ampua ohi laukatessansa lyhyellä jousellaan nuolen, joka on asetettu pylväälle.

Persialainen miekkailu tapahtuu karkealla sapelilla, joka ensin viedään otsalle ja suudeltavaksi. Taistelu on usein verinen.

Arabialaiset tummat pojat huvittelevat parhain ratsunsa selässä. Kun perhe istuu valkoisen telttansa edustalla taatelipalmujen suojassa puhellen viisaita ajatuksia, harjottelee poika

ratsutaitoaan. Hän hyppää juoksevan hevosen selkään, seisoo selässä, heittää keihästä y. m. Kohta hän jatkaa leikkinsä todellisuudessa, metsästys- ja sotaretkillä.

Tatarilaisilla alkavat häät kilpajuoksulla ratsain. Heillä on myös tansseja: eniten paikalla seisomista, kumartamista, kättentaputusta, ja vihellystä. »Eivät kaikki jumalan luomat ole samallaisia» — aivan toista on Jaikin kasakkain tanssi. Se nim. on jotain todella katsomisen arvoista, siinä on voimaa, vauhtia ja kestävyyttä.

Vogulien — ottaaksemme perättäin esille näitä suomensukuisia kansoja — tanssi on sentähden omituista, että he sen aikana heiluttelevat käsillään valkeata liinaa.

Kalmukit ovat pirteä kansa. Tytötkin ottavat osaa kilparatsastukseen. He käyttävät sangen edistynyttä, eurooppalaisia muistuttavaa painilajia. Kun talven lumi sulkee heidät telttoihinsa kuluu aika laululla, soitolla ja tanssilla.

Samojeedeillä on oma tapansa tehdä elämä siedettäväksi. Kun he ulkoa päin saavat niin vähän, on sisäinen ilo sen korvaava. Se on maailman nauravinta kansaa. Heidän tanssinsakaan ei ole kaunista, vaan naurettavaa. He pyörivät piirissä ja musiikkina on ääneen kuorsaaminen.

Ostjakitkin tarvitsevat paraiten naurua elämänsä lohduttajaksi. Heidän tanssinsa on eri metsäneläinten matkimista. Näemme, kuinka kansa joka elää yksinäisyydessä, saa lohdutusta ja elämänrohkeutta ruumiillisesta liikunnosta. Olkoon se kaunista tai rumaa, joka tapauksessa se herättää sen äänen ruumiissamme, joka sanoo: »olet ihminen — elämisestä iloitse!»

Tungusit ovat kansaa ritarillisin taipumuksin. Heillä on ratsastusleikkejä, jotka eivät komeudessa paljon jää jälelle keskiajan turnajaisista. — He käyttävät myöskin kaksintaisteluja tarpeen vaatiessa.

Jaappani, vaaleanpunaisten, kevätkukkaisten puiden Jaappani, on lasten paratiisi. Jaappanilaiset ovat sellainen sivistyskansa, joka tietää ettei pahuudella ja itsekkäisyytensä osottamisella voita ketään. Siellä on pahimmassakin kohdassa aseena sulin hymyily. Siellä leikkivät aikuiset aina lasten kanssa — ihmekö jos lapsuusaika on pelkkää riemua heillä.

Etelä-Aasialaisilta puuttuu pohjoisten paimenkansain voima. Sen sijaan on lämpimämpi ilmasto suonut heille notkeutta, — myös hengen notkeutta, koska paljon huvitellaan leikki- ja silmänkääntäjätempuilla.

(Jatk)

□□□□□□□

Kirjekortti Lontoosta.

Nykyaikainen Lontoolainen ei ainoastaan työskentele koulussa, liikkeessä, tehtaassa, hän käyttää vapaan aikansakin mitä parhaimmalla tavalla, tavallisesti leikkikentällä, uimahallissa tai matkustaa hän maalle. Täällä ovat kaikki ulkosalla varsinkin lauantai-iltapäivällä, jolloin liikkeet suljetaan aikaisemmin, kouluilla on lupa, ja hyvin tarpeellinen virkistys on mitä helpoimmin saatavissa.

Rautateillä matkustaminen on kallista Englannissa, mutta viikon lopulla pääsee puolella hinnalla; silloin lähdetään tavallisesti jo perjantai-iltana maalle, josta palataan vasta sunnuntai iltana. Joka palajaa aikaisemmin saa maksaa lipun täyden hinnan, sillä tämän alennuksen tarkoitus ei ole tilaisuuden antaminen asioiden toimittamiseen, vaan pysyminen poissa pölyisestä kaupungista niin kauan kuin mahdollista.

Lontoossa on paljon yleisön käytettäviä puistoja, jotka tavallisesti ovat jaetut eri tarkoituksia varten: kenttiä verkkopalloa, krickettiä, hockeytä, jalkapalloa y. m. leikkejä varten; eri osastoja on määrätty tytöille, toisia pojille, toisia taas pienille lapsille, toisia huviretkiä varten.

Hyde park on Lontoon suurimpia puistoja; se sijaitsee kaupungin keskuksessa ja rajoittuu Kensington puistoon. Nämä molemmat puistot käsittävät yhteensä $1^1/_2$ englannin peninkulman*) pitkän ja 1 engl. peninkulman leveän alueen. Näitä puistoja eroittaa toisistaan tekovesistö »The Serpentine». jota käytetään aamusta varhain iltamyöhään. Yleisö saa siellä uida 5—8 epp. ja $^1/_2$ 8—$^1/_2$ 9 jpp. ja monikin ottaa täällä vuoden umpeen raitista aamukylpyään.



Kesällä erityiset uimaseurat järjestävät täällä uintia koululaisille kl. 1—6 joka iltapäivä. Alkukesästä he saavat uimaopetusta, kesän lopulla he jo osaavat uida, mutta läheisyydessä sekä rannalla että venheissä ulompana rannasta on aina uimataitoisia henkilöitä tarpeen varalta.

The Serpentinen toista rantaa käytetään uimiseen, toisella rannalla taas on venehuoneita, joista yleisö saa vuokrata soutuvenheitä. Usein täällä kilpaillaan sekä uinnissa, että soutamisessa; englantilaiset kilpailevat nimittäin joka alalla koska arvelevat, etteivät ilman kilpailua voi saavuttaa tarpeeksi kehitystä ja taitoa.

Kensington puistossa on vielä toinenkin rakennettu lammikko, jota kutsutaan »pyöreäksi järveksi» ja jossa lapset uittavat purjevenheitään.

Lähellä tätä lammikkoa on aidoilla ympäröity alue, johon pääsevät ainoastaan 14 vuotta nuoremmat tytöt, 10 vuotta nuoremmat pojat ja pikkulapset hoitajineen; siellä on lukuisasti kiikkuja, kehähuissoja, hiekkaläjiä j. n. e.

Hyde park'issa on sitäpaitse $1^1/_2$ engl. penink. pituinen ratsastusrata, leveitä ajoteitä vaunuilla kulkijoille, suuria kukkaiskenttiä ja monta kaunista kuvapatsasta. — Täällä pidetään erityisissä tilaisuuksissa kiihotuspuheita, esim. rautatielakon aikana oli puisto täpösen täynnä ihmisiä ja kymmenittäin puhujia esiintyi yht'aikaa.

---

*) Englannin peninkulma = runsaasti $1^1/_2$ kilometriä.

Lontoon puistoissa ei kielletä astumasta nurmikolle, sillä tämä pidetään sellaisessa kunnossa, että sille voi astua; sitäpaitsi, ovathan puistot yleisön omaisuutta, ja jokaisen oma hyöty vaatii että puisto on siistin näköinen.

Toivoa sopii että mekin Suomessa saisimme samanlaisen järjestyksen puistoihimme.

Syyskuussa.
Anna-Lisa Petterson.

□□□□□□

Tukholman Olympialaiset kisat

ovat julkaisseet ohjelmansa. Kisat pidetään 29 p:stä kesäk. 22 p:ään heinäk. 1912. Useimmat ottelut tapahtuvat heinäk. 6—15 p:n seutuvilla. Osanottajien on ilmoittauduttava ennen 6 p. kesäk. Kisoissa kilpaillaan yleisessä urheilussa, painissa, polkupyöräilyssä, jalkapallopelissä, miekkailussa, voimistelussa, ratsastuksessa, verkkopallopelissä, nykyaikaisessa viisiottelussa, soutamisessa, uinnissa, ampumisessa, kilpapurjehduksessa sekä metsästyksessä ja vuorivaelluksessa.

Voimisteluosasto jakaantuu seuraavasti:

I. Joukkuekilpailu ruotsalaisen voimistelujärjestelmän mukaan.

II. Joukkuekilpailu jonkun muun järjestelmän mukaan.

Näihin kilpailuihin saa ainoastaan yksi joukkue joka maasta ottaa osaa, ja kuhunkin joukkueeseen saa kuulua vähintäin 16, korkeintaan 40 miestä.

III. Yksilökohtaisia kilpailuja eri telineillä.

IV. Näytöksiä. Näytöksiin saa jokainen maa lähettää yhden mies- ja yhden naisjoukkueen, jotka saavat esiintyä korkeintaan 45 min.

Järjestelykomitealle on ilmoitettava ennen 31 p. tammik. 1912 mitä telineitä kukin joukkue tulee tuomaan mukanaan, tai mitä se haluaa perillä käytettäväkseen.

— Suomesta lähetetään yksi yhdistetty miesjoukkue kilpailemaan Tukholman kisoihin. Ohjelmasta päättäen naiset eivät saa olla mukana joukkuekilpailuissa. Eikä ole valittu yhtään edustajaa Suomen Naisten Voimisteluliitosta Suomen Olympialaiseen komiteaan, vaikka kaikki muut järjestöt, jotka Suomessa ajavat ruumiin kehittämisen aatetta, lienevät siinä edustettuina. Olemme siinä suhteessa vielä samalla kannalla kuin muinais-kreikkalaiset 1600 vuotta sitten.

Mitenhän lienee Suomen naisten näytökseen osanoton laita? Olisikohan mahdotonta ajatella, että Suomen naisetkin lähettäisivät yhdistetyn joukkueen esiintymään Tukholman Olympialaisiin kisoihin?

□□□□□□

Raittiusopetus kouluissa. Sittenkun H. M. Keisari on senaatin esityksestä helmik. 14 p. 1911 suvainnut valmistaa asetuksen alkohologian ottamisesta voimistelunopettajiksi ja -opettajattariksi aikoville määrättyihin oppijaksoihin ja harjotuksiin sekä, hyväksymällä periaatteellisesti senaatin ehdottamat toimenpiteet alkohologianopetuksen ottamisesta kaikkiin maan oppilaitosten oppijaksoihin, arm. sallia senaatin, huomioonottamalla valtiovarain tilan, määrätä asiasta kenraalikuvernöörin kanssa sovittua ajan, milloin tämä asetus astuu voimaan, ja samalla ottaa vastaaviin Suomen suuriruhtinaanmaan menosääntöehdotuksiin senaatin anomat, ehdotettujen toimenpiteitten toteuttamista varten tarvittavat määrärahat, on senaatti, siihen nähden että sanottuun tarkotukseen tarvittavat määrärahat ovat otetut heinäk. 25 (12)

p. 1911 arm. vahvistettuun menosääntöehdotukseen kuluvalta vuodelta, t. k. 8 p. tapahtuneessa esityksessä, yksimielisesti nähnyt hyväksi puolestaan määrätä:

1) että yllämainittu, helmik. (1) 14 p. 1911 annettu arm. asetus alkohologian ottamisesta voimisteluopettajiksi ja -opettajattariksi aikoville määrättyihin oppijaksoihin ja harjotuksiin on julkaistava Suomen suuriruhtinaanmaan asetuskokoelmassa ja astuva voimaan vasta alkavan lukukauden alusta;

2) että oppikoulujen sekä seminaarien virassa olevia voimistelunopettajia ja -opettajattaria varten on keis. Aleksanterin yliopistossa pantava toimeen kursseja alkohologiassa kuluvana vuonna ensi joululoman aikana ja vuonna 1912 kesäloman aikana;

3) että terveysopin yhteydessä annettavan järjestelmällisen raittiusopetuksen edistämiseksi maan kansakouluissa olevia kansakoulunopettajia ja -opettajattaria varten koulutoimen ylihallituksen johdolla tai valvonnan alla on, kuten jo tänä vuonna on senaatin suostumuksella tapahtunut, vuonna 1912 ja 1913 pantava toimeen raittiusopetuskursseja, joiden järjestämisestä mainitun ylihallituksen on aikanansa senaatille tehtävä ehdotukset;

4) että järjestelmällinen raittiusopetus, jota terveysopin yhteydessä jo annetaan maan seminaareissa ja kansakouluissa, on pantava toimeen myöskin kaikissa valtion oppikouluissa ottamalla huomioon seuraavat ohjeet ja määräykset:

valtion lyseoissa on voimistelunopetuksen yhteydessä annettava opetusta myöskin terveysopissa ja siihen liittyvässä raittiusopissa;

tähän opetukseen on koulutoimen ylihallituksen lähempien ohjeiden mukaan käytettävä V luokalla suunnilleen yhtä viikkotuntia vastaava aika lukuvuoden kuluessa ja jollakin yläluokalla, sopivimmin VI:lla raittiusopin esitystä, varsinkin yhteiskunnalliselta kannalta valaistuna, jatkettava muutaman tunnin aikana;

puheenalaista opetusta on itse kussakin valtion lyseossa annettava niin pian kuin asianomainen voimistelun opettaja on todistanut omistavansa tämän opetuksen menestykselliseen hoitoon tarvittavan pätevyyden sekä siihen saakka opetuksesta väliaikaisesti pidettävä huolta koulutoimenylihallituksen syysk. 30 p. 1904 antamassa kiertokirjeessä mainitulla tavalla;

valtion 5-luokkaisessa alkeiskoulussa on edelläolevia määräyksiä soveltuvissa kohdin noudatettava;

valtion tyttökouluissa on raittiusopetusta koulutoimen ylihallituksen lähempien ohjeiden mukaan annettava terveysopin yhteydessä;

viimeksimainituissa kouluissa on puheenalainen opetus pantava toimeen niin pian kuin asianomainen terveysopin opettajatar on näyttänyt omistavansa rattiusopetuksen menestykselliseen hoitoon tarvittavan pätevyyden ja siihen asti opetuksesta pidettävä väliaikaisesti huolta koulutoimen ylihallituksen edellämainitussa kiertokirjeessä osotetulla tavalla; ja

yliopistoon johtavilla tyttökoulujen jatkoluokilla on raittiusasiaa, varsinkin yhteiskunnalliselta kannalta valaistuna, esitettävä koulutoimen ylihallituksen lähempien ohjeiden mukaan;

5) että järjestelmällisen raittiusopetuksen antamiseen päteville valtion oppikoulujen opettajille ja opettajattarille on tästä opetuksesta suoritettava yhden viikkotunnin mukaan laskettava korvaus; sekä

6) että raittiusopetuksen aikaansaamiseksi yksityiskouluissa koulutoimen ylihallitusta on käskettävä kehottamaan niitä kouluja järjestämään sanottua opetusta ja että yksityiskouluille valtioapua vastaisuudessa myönnettäessä tai uudistettaessa ehdoksi valtioavun saamiselle määrätään, että niissä terveysopin yhteydessä on annettava raittiusopetusta siinä määrin, että se voidaan katsoa vastaavan valtion oppilaitoksissa annettavaa opetusta niissä aineissa.

Yllämainitun arm. määräyksen mukaan saatetaan tämä päätös asiakirjain kanssa h. ylh. Suomenmaan kenraalikuvernöörin tiedoksi.

Uutisia.

Yliopiston voimistelulaitokseen oppilaiksi on hyväksytty ylioppilaat Lauri Airola, Stella Holm, Hilja Järvinen, Yrjö Jorma, Lauri Kesäjärvi, Elsa Kilpi, Elsa Liukkonen, Signe Louhe, Laura Meri, Rauna Mustakallio, Rosa Niemistö, Ranne Roni, Ester Salminen, Toivo Veriö ja Martta Väkevä sekä neidit Hilja Elfving, Maria Oppman, Hellin Tuomikoski ja Helmi Turunen.

Lopullisen voimistelunopettajatutkinnon suoritti 26 p. syyskuuta voimistelulaitoksen oppilas Eino Soini Havas.

Prof. R. Tigerstedt on pyynnöstä saanut vapautuksen jäsenyydestä voimistelulaitoksen johtokunnassa ja on sensijaan prof. Grönroos määrätty prof. Ruinin (puheenjohtaja) ja prof. Engströmin ohella olemaan jäseninä sanotussa johtokunnassa.

Koululaitos. Entinen johtaja Gustaf Hedström on määrätty toistaiseksi hoitamaan voimistelun ja terveysopin opetusta Uudenkaarlepyyn seminaarissa.

Virkavapautta on syyskuun 12 p:stä lukuvuoden loppuun myönnetty Jyväskylän seminaarin voimistelun ja terveysopin lehtorille K. Rikalalle, sijaiset lääket. kand. Toivo Salo ja lehtori K. Oksala.

Opettajat Hannes Hetemäki ja W. W. Janhonen ovat määrätyt kuluvan lukuvuoden aikana hoitamaan tuntiopettajan tehtäviä miesvoimistelussa Jyväskylän kuuromykkäkoulussa, opettaja H. W. Svedberg toistaiseksi miesvoimistelun opetusta Oulun kuuromykkäkoulussa ja opettaja Ilmari Keinänen toistaiseksi viittä poikain voimistelutuntia Kuopion sokeainkoulussa.

Virkavapautta toistaiseksi ja korkeintaan syyslukukauden loppuun on myönnetty Helsingin ruotsalaisen tyttökoulun opettajattarelle E. Langhoffille, sijaisina neidit A. Qvist ja E. Edelmann.

V. t. voimistelun kollega Niilo Valvanne on määrätty lukuv. 1911-12 hoitamaan neljää poikien voimistelun opetustuntia Mikkelin kuuromykkäkoulussa.

Raahen alkeiskoulun voimistelun ja tyttöoppilaiden hoidon opettajattaren virkaa on hakenut neiti S. Auerma.

Osittaista virkavapautta syyslukukauden loppuun on myönnetty Turun suomalaisen tyttökoulun opettajattarelle A. Gustafssonille, sijainen rouva S. Kares.

Virkavapautta on myönnetty Mikkelin kuuromykkkäkoulun opettajattarelle Elin Laganderille syysk. 25 p:stä marrask. 25 p:ään, sijaiset opettajattaret Aino Räsänen ja Suoma Penttilä sekä opettaja N. Valvanne.

Ylioppilas Voimistelijat niminen seura täytti syyskuun 20 p:nä 20 vuotta. Toivomme parasta onnea hedelmiä kantavaan työhön yhä edeskinpäin!

Scout liikkeen lopettaminen. Kenraalikuvernööri on ryhtynyt toimenpiteisiin partiopoika- ja tyttöliikkeen lakkauttamiseksi, koska näillä järjestöillä ei ole vahvistettuja sääntöjä, koska niitten opetus tarkoittaa muka sotilaallista valmistusta, ja koska johtajat muka vieroittavat lapset koulun ja koulukasvatuksen piirin ulkopuolelle.

Uskomme etteivät mitkään mahtikäskyt voi keskeyttää sitä pyrkimystä käytännöllisyyteen, auttavaisuuteen ja valppauteen, jota partioliike toivottavasti meidänkin maassamme on ennättänyt nuoriin istuttaa.

Rytmillistä voimistelua opetetaan nykyisin m. m. Helsingin teatterikoulujen oppilaille. Rytmillisen voimistelun on keksinyt Genevén konservatorion opettaja, prof. Jacques Dalcroze, jonka mielestä ei riitä se, että oppi-

laille opetetaan poljentoa ainoastaan tietopuolisesti, vaan on heidän määrättyjen liikkeiden kautta ikäänkuin elettävä poljento omaan ruumiiseensa.

Teatterikoulujen rytmillisen voimistelun opettajana toimii neiti Maggie Gripenberg.

Helsingin Uimaseura on rahatoimikamarilta anonut, että ryhdyttäisiin, vaikkapa väliaikaisiin toimenpiteisiin sen lokaveden puhdistamiseksi, joka valuu mereen Ursinin kallioiden rannassa olevan uimalaitoksen molemmin puolin;

että kysymys uuden ajanmukaisen uimalaitoksen perustamisesta sopivalle paikalle, mikäli nykyisin enää sellaista paikkaa rannoilta löytyy, otettaisiin valmistelevan käsittelyn alaiseksi, sekä

että paikkoja uimahalleille kaupungin alueella jo nyt pitäisi varata, sillä perustamalla kunnallisia uimalaitoksia, joissa käytetään vesijohtovettä, täytyy kaikesta päättäen tämä kunnalle, erittäinkin sen nuorisolle niin tärkeä kysymys lopultakin ratkaista.

Anomus on aiheutunut äskettäin julaistuista rantavesien tutkimustuloksista, jotka, kuten tiedetään, osottavat, että merivesi on kaupungin rannoilla vuosi vuodelta yhä enemmän pilaantunut ja sen bakteripitoisuus lisääntynyt lokaviemärien vaikutuksesta.

Helsingin uimaseuran esityksen johdosta on kaupungin yleisten töiden hallitus päättänyt terveydenhoitolautakunnalle esittää, että kaupungin laboratoriossa tutkittaisiin merivesi Uunisaaren ja Saukon rantamilla ja muilla paikoilla, joille voitaisiin uimalaitoksia rakentaa.

Samalla on kaupungin yleisten töiden hallitus päättänyt antaa kaupungin asemakaava-arkkitehti B. Jungin toimeksi tehdä ehdotus uimahallin paikasta.

Uusi voimistelunkeskusopisto. Voimistelunjohtaja Allan Broman on perustanut voimistelun keskusopiston Lontooseen. Opisto sijaitsee komeassa rakennuksessa Marylebonessa Paddington Street'in varrella. — Kurssi tulee olemaan kaksivuotinen, mutta järjestetään niin, että ensi vuoden opinnot muodostavat täydellisen kurssin, jonka suorittajat pääsevät opettajiksi alkeiskouluihin. Kaksivuotisen kurssin suorittaneet henkilöt voivat päästä opettajiksi mihin kouluun tahansa. Jokainen vuosi jaetaan kolmeen 13 viikkoa kestävään lukukauteen ja lukukausimaksu on 25 guineaa (noin 660 Smk.)

Kunniatohtoreiksi Kiel'in yliopistoon on nimitetty saksalaisen voimisteluliiton »Deutsche Turnerschaft'in» puheenjohtaja Ferdinand Goetz, joka on tässä toimessaan ollut puoli vuosisataa, sekä Kansan- ja nuorisoleikkien Keskusvaliokunnan johtaja Emil von Schenckendorff, joka on johtanut yllämainittua valiokuntaa 20 vuotta. Nimitys tapahtui saksalaisen voimistelun 100 vuotispäivän johdosta. — Samainen Kiel'in yliopisto nimitti v. 1817 Jahnin kunniatohtorikseen. Näiden kolmen kunniatohtorin elämä ja toiminta voidaan sisällyttää lyhyeen lauseeseen: »I s ä n m a a j a k a n s a k a i k e n m u u n y l ä p u o l e l l e!»

Utah'in valtion yliopistoon Salt Lake Cityssä valittiin syksyllä 1910 voimistelunjohtaja Jakob Bolin ruumiillisen kasvatuksen professoriksi. Hänen pääasiallinen tehtävänsä on tähän asti ollut voimistelullisen hengen luominen, kurin ja järjestyksen opettaminen. Alussa hän sai opettaa ylioppilaille m. m. hatun riisumisen voimistelusaliin tultaessa ja lattialle sylkemisen epäterveellisyyden.

Dresdenin hygienisessä maailmannäyttelyssä tulee voimistelunjohtaja I. Forssling esitelmöimään poikien, nuorukaisten ja miesten voimistelusta ja urheilusta sekä tohtori A. Tageson Möller ruotsalaisesta voimistelusta lapsille.

XIII Ruotsalainen Voimistelujuhla jonka järjesti Ruotsalainen Voimisteluliitto, vietettiin Tukholmassa viime huhtikuussa. 13 miesvoimisteluseuraa eri osista Ruotsia esiintyi sekä yksi koulupoika-osasto. Erityisesti mainittakoon Kapteeni Lieberathin johtamat Göteborgin voimistelijat, sekä kamreeri Anderssonin johtamat Tukholman N. M. K. Y:n voimistelijat.

Voimistelunopettajattaret.

Tehkää hyvin ja lähettäkää muistutuksenne kurssikirjaehdotuksen johdosta **mitä pikimmin** Helsinkiin E. Kalliolle, Kinnekulle, tai E. Björksténille, Erottaja 2.

□□□□□□□

Hyviä neuvoja.

Älä käytä alkoholia, juo vettä.
Syö vähemmän, pure enemmän.
Aja vähemmän, kävele ja juokse enemmän.
Istu vähemmän hiljaa, hengitä enemmän raitista ilmaa.
Älä pukeudu lämpimästi, kylve useammin.
Sure vähemmän, tee enemmän työtä!
Kirjoita vähemmän, lue ja ajattele enemmän.
Puhu vähemmän, toimi enemmän. (*Sundhedsbladet.*)

Eivät mitkään olot ole niin vaikeat, ettei niissä isänmaanystäville tarjoutuisi tilaisuutta hyödylliseen toimintaan.

J. W. Snellman.

□□□□□□

Kisakenttä N:o 10 sisältää: Johann Friedrich Jalm (kuva) Terveysluettelo. Asessorin pallo (2 kuvaa) kirj. A. Hypponen. Leikin historiaa. Kirjekortti Lontoosta (kuva) A-L Petterson. Tukholman Olympialaiset kisat. Raittiusopetus kouluissa. Uutisia.

□□□□□□

Painettu Helsingissä Raittiuskansan Kirjapainossa 1911.



Kisakenttä

Ruumiillisen kasvatuksen äänenkannattaja

Toimittaja Anni Collan.

N:o 11
15 p. marraskuuta
1911

Lehteä tilataan Suomen kaikissa postitoimistoissa ja toimitukselta.
Tilaushinta 2:50 koko- ja 1:50 puolelta vuodelta.
Yksityisnumero 30 p.

Toimitus ja konttori
Pohjois-Ranta 6.
Helsinki.
Puh. 451, klo 4—5 jpp

Kotiin sadesäällä.

Sofie Lithenius.

1 2
Ja lits ja — lots, kun on mär-kä maa, hop-sas
Kyll' ken-käm-me kui-vaa kun rii-su-taan. Äi-ti

3 4 5
saa, lap-set saa ko-tiin tal-lus-taa. Lau-lu rei-pas se soi, ki-ti
oot-ta-vi ko-to-na ar-mai-taan. Saamme lei-pää ja vii-li-ä

6 7 8
kit kat kot, ve-si-lam-mi-kot lois-kuu, li-ti lit lat — lot.
huh-hah-hei! Hy-vä tuu-lem-me pil-vet jo — tai-vaal-ta vei.

Leikkijät seisovat kaksoispiirissä, sisäpiiri kääntyneenä myötäpäivään ulkopiiri vastapäivään.

I vuoro:

Ensimäisen säkeistön kaksi ensi säettä laulettaessa kulkevat leikkijät, alottaen vasemmalla jalalla ja pitäen sievästi hameesta kiinni, eteenpäin kahdeksalla hyppyaskeleella viiden toverin ohi sekä pysähtyen kuudennen kohdalle (1—4) pyörivät tä-

män kanssa kahdella hyppyaskeleella puolen kierrosta myötäpäivään (5), jonka jälkeen sanoilla: »kit kat kot», tehdään kolme polkua (6). Viimeistä säettä laulettaessa kuletaan kahdella hyppyaskeleella puolen kierrosta vastapäivään (7) ja sanoilla »lit lat lot», tehdään 3 polkua (8), jonka jälkeen parit jäävät seisomaan vastatusten.

II vuoro:

Pitäen kädet lanteilla tehdään toisen säkeistön ensi säkeen aikana neljä merimiesaskelta*) paikalla, alottaen oikealla jalalla (1—2). Toisen säkeen aikana samoin neljä merimiesaskelta ja tirkistetään vuoroin vasemmalle ja oikealle, kaksi kertaa kumpaankin suuntaan, samalla varjostaen silmiään sillä kädellä, jonka puolelle tirkistetään (3—4). Seuraavan säkeen aikana tehdään ensin, sanoja »saamme leipää» laulettaessa, kolme taputusta, »viiliä» laulettaessa, vasemmalla kantapäällä ympärikierahdus vasempaan ja sanoilla »huh hah hei» korkea hyppäys ilmaan (5—6). Loppusäettä laulettaessa pyörivät parit kädet käsissä vilkkaassa tahdissa ympäri myötäpäivään (7—8).

□□□□□□

Vähän itsekullekin.

(Katkelmia pitemmästä.)

II.

Käytännöllinen kokemus on osoittanut, että kaikkien aatteiden ajajilta tässä maassa vaaditaan ehkä enemmän innostusta ja sitkeyttä kuin muualla, jos mieli saada jotakin aikaan. Suomalainen hitaus ja epäilys kaikkea uutta kohtaan tahtoo heikot aatelieskat jo alkuunsa sammuttaa. Pitkistä kauneistakaan puheista ei ole juuri sanottavaa apua. Suomalainen ei hevillä hetken puheista syty. Vasta se innostus, joka rakovalkean tavoin *pitemmän ajan* jaksaa palaa ja lämmittää ja *käytännössä* aatetta toteuttaa, voi täällä jotakin pysyvää aikaansaada.

Voimistelu- ja urheiluaate on meillä vielä niin nuori, ettei sillä ole vielä kovinkaan monta tuommoista rakovalkean tapaista aatteenmiestä ja -naista, jotka kykenisivät *elämässään* tämän aatteen ajajina esiintymään. Se innostus ja touhu, jolla tätä aatetta on levitetty, ei useimmissa tapauksissa ole ollut vielä persoonallisesta kokemuksesta syttynyttä tulta, vaan joko kirjoista saatua tahi toisilta lainattua muotilieskaa, joka ei ole jaksanut itseään-

---

*) Merimiesaskel eroaa hyppyaskeleesta siinä, että sääri, joka nostetaan maasta, heilautetaan koukistettuna sisäänpäin toisen säären eteen.

kään pystyssä pitää, saati sitten toisia lämmittää ja sytyttää. Sen lisäksi on tätä aatetta levittäessä ehkä tehty vielä se kasvatusopillinen erehdys, että on liian nopeaan siirrytty uuteen ja outoon, eikä ole maltettu eikä arvattu kylliksi vedota suomalaisen vahvaan puoleen, voimaan ja kestävyyteen ja osattu näitä ominaisuuksia vaativissa harjoituksissa kylliksi viipyä, vaan on pantu meidän äkkinäiset ja hitaat maalaisemmekin kansainvälisissä kommelluksissa koikkimaan, joka tietysti katsojissa on herättänyt naurua ja pilaa, jota harva suomalainen sietää. Niin on moni harras yrittäjä säikäytetty pois ja lupaava urheilijan alku taimeensa tapettu.

Suurimpana syynä voimailu- ja urheiluharrastusten puutteeseen kansan keskuudessa on kumminkin *esimerkin*, *johtajain ja opastajain puute*. Niillä paikkakunnilla, joissa joku asiaan innostunut ylioppilas tahi joku muu kansalainen on jonkun aikaa vaikuttanut, vaikkapa vain kesää viettänyt, voidaan heti huomata selviä heräämisen ja matkimisen merkkejä, ja monella paikkakunnalla, joissa olen tästä asiasta puhunut, on suoraan sanottu, että innostusta ja harrastusta kyllä olisi, kun vain olisi joku, joka sitä järjestäisi, osviittaisi ja johtaisi. Onnellisimmille paikkakunnille ovat koululaiset, ylioppilaat y. m. tilapäisesti paikkakunnalla oleskelevat henkilöt ruvenneet tätä puutetta korvaamaan siten, että ovat muodostaneet jonkun edistysseuran yhteyteen tahi erikseen voimisteluseuroja ja ryhtyneet itse niitä opastamaan ja johtamaan. Nämät ovatkin alussa yleensä onnistuneet sangen hyvin, mutta kun johtaja on sittemmin ollut pakoitettu muuttamaan pois paikkakunnalta, niin on koko homma kuivanut alkuunsa. Nämät sangen monet tällaiset esimerkit ovat minua vahvistaneet siinä ajatuksessa, että *jos tahdotaan voimistelu- ja urheiluaatetta viedä eteenpäin ja sitä kansaan pysyvästi juurruttaa*, *niin jokaiselle paikkakunnalle on saatava paikkakunnalla vakituisesti asuva johtaja ja opastaja.*

Tämä ei mielestäni olisi kovinkaan vaikeata saavuttaa, jos ne, joilla oppia ja tietoa voimistelusta jo jonkun verran on, eivät panisi kynttiläänsä vakan alle, vaan antaisivat sen loistaa ja valaista toisiakin. Ylioppilaat ja entiset oppikoululaiset, jotka olette ainakin jälillä voimistelusta, älkää epäilkö kykyänne, vaan ryhtykää paikkakuntanne nuorison voimailu- ja reippausharjoituksia johtamaan. Työ kyllä tekijänsä neuvoo. Alku saattaa kyllä olla hankala, mutta lopussa kumminkin kiitos seisoo. Jos tietonne ja taitonne huomaatte puutteellisiksi, niin ammentakaa tietoja kirjoista, joita nykyään jo löytyy yllin kyllin ja kääntykää kysymyksillä ammattimiesten — voimistelunopettajien ja -opettajattarien puoleen —, jotka jokainen varmaan mielellään teitä opastavat. Pääasia on vain, että ryhdytte hommaan, ettekä odota, että toiset pätevämmät kyvyt sen tekisivät.

Niille paikkakunnille taas, joissa ei jotakin yllämainitunlaista henkilöä sattuisi olemaan, pitää paikkakunnan sopivimmista henkilöistä, naisesta ja miehestä tehdä johtajat. Nykyään toimeenpannaan näet joka vuosi, ainakin kerran miehille ja naisille n. s. voimistelunjohtajakursseja. Niille on nuo valitut lähetettävä oppia ja innostusta saamaan, ja niissä on ylioppilaiden, kansakoulunopettajien ja kaikkien, jotka joutuvat voimisteluharjoitusten kanssa tekemisiin, hyvä pistäytyä. Paikkakunnan edistysseurojen pitää vaikka yksissä neuvoin kustantaa nuo valitut tuollaisille kursseille. Silloin tulee huutava johtajien puute paikkakunnalta poistetuksi eikä asian auttaminen tule kalliiksi.

Maamieskoulut ja varsinkin *kansanopistot* voivat niinikään tavattoman paljon vaikuttaa voimistelu- ja urheiluharrastusten levittämisessä, kun niihin vain hankitaan taitava ja voimisteluun innostunut opettaja, joka jo syksystä pitäen rupeaa sanoin ja esimerkin lämmittämään mieliä tälle aatteelle. Kansanopistojen johtokunnat, valmistakaa opistoissanne paikka voimistelunopettajatutkinnon suorittaneille opettajille. He pohjasivistyksensä perusteella voivat opettaa toisiakin opistoaineita yhtä hyvin kuin kansakoulunopettajat tahi jatko-opistolaiset. Silloin ainakin voimistelussa, terveysopissa ja ehkä muissakin aineissa on täysin pätevä opettaja.

Kun näin tavalla tahi toisella on jollekin paikkakunnalle saatu voimailu- ja reippausharjoitusten opastajat ja johtajat, niin on asiassa jo paljon voitettu. Ei pidä kumminkaan luulla, että paikkakunnan voimailuharrastukset ovat sillä turvatut. Ei, johtajat ja koko harrastukset kaipaavat vielä sekä *aatteellista että aineellista kannatusta* ja tukea ja näitä on seurojen ja paikkakunnan kokonaisuudessaan osoitettava panemalla yhteisissä juhlissa toimeen yksityisiä ja ryhmäkilpailuja eri urheilumuodoissa, suomalla, jos suinkin mahdollista, maksuttoman huoneen ja paikan harjoituksiin käytettäväksi ja yleensä osoittamalla myötätuntoa johtajain ja johdettavain saavutuksille ja hommille. Voimisteluseurojen tahtoo olla vaikea sellaisilla paikkakunnilla toimia, joissa asutus on harvaa ja hajanaista, mutta sovittelemalla yhteiset harjoitukset sopiviksi ajoiksi ja järjestämällä mieskohtaisten kilpailujen y. m. kautta seuran työn ja kokonaisuuden kaikkia jäseniä ja heidän läsnäoloaan vaativiksi niiden on huomattu sittenkin pysyvän pystyssä. Jos voimisteluseura ei menesty, niin pidettäköön yllä urheiluharrastusta kilpailujen ja tuon tuostakin tapahtuvien yhteisien harjoituksien kautta. —

Naisiakaan ei saa näissä hommissa unhoittaa, vaan heissäkin on koetettava sytyttää ja ylläpitää harrastusta reippaisiin ruumiinliikkeisiin yhtä suurella syyllä kuin miehissäkin, sillä naisten kehitys ja hyvinvointi on yhtä tärkeä heihin itseensä ja tulevaan polveen katsoen kuin miestenkin. Tosin se tapa ja ne muodot,

joilla naisten on itseään ruumiillisesti kehitettävä, ovat luonnollisesti osaksi toisenluontoisia, mutta paljon on sellaisiakin voimailu- ja reippausharjoituksia, niinkuin hiihto-, purjehdus-, jalkamatkat, pallopelit, — paitsi potkupallo — kansantanssit ja laululeikit y. m., joihin molemmat sukupuolet voivat yhdessäkin ottaa osaa. Ja tällaisia tilaisuuksia, joissa molemmat sukupuolet rinnan etsivät virkistystään, ei ole suinkaan vältettävä, vain päinvastoin koetettava niitä löytää ja toimeenpanna, sillä missä suuri joukko rynnistää, siellä aina syntyy innostusta ja yhteistunnetta. Naisten mukana-olo hillitsee ja n. s. sivistää leikin menoa ja poikien ja nuorukaisten usein karkeita tapoja, pojat taas ovat takeena siitä, että leikissä on vauhtia.

K. E. Levälahti.

□□□□□□

Kisakentän tulevaisuus.

Kisakentän ystävät, tilaajat, avustajat! Suurennammeko Kisakentän ensivuodeksi? Laajennammeko joka toisen numeron kaksoisnumeroksi? Onhan hauska lukea vähän enemmänkin samalla kuin Kisakenttä kerran saapuu. Mutta Kisakenttä voi n y k y h i n t a i s e n a suurentua ainoastaan siinä tapauksessa, että kukin nykyinen tilaaja hankkii sille 3 uutta tilaajaa.

Tämän vuoden joulukuun numero ilmestyy runsaasti kuvitettuna kaksoisnumerona ja lähetetään se näytenumerona kaikille, jotka haluavat sitä levittää.

Ryhtykää siis innolla tilaajia keräämään!

□□□□□□

Pakinaa rullaluistelusta.

Kerran Terijoella käydessäni innostuin ikihyväksi rullaluisteluun. Siitä asti on mielessäni ollut ajatus: miten täällä voisin ruveta samaa urheilua harjoittamaan. Ei ole haluttanut hankkia luistinparia ruvetakseni »Espistä höyläilemään». Ei, oikea rata, juuri tätä varten rakennettu olisi saatava.

Tällainen sementistä rakennettu nelikulmainen rata on Terijoen Kasinon puistossa. Siellä on myöskin luistimia vuokrattavana. Sisäänpääsy ja puolentunnin luistelu maksaa 40 kopeekkaa (1: 05 p. ottivat Suomen rahassa).

Hauskaa oli, liekö siinä osansa uutuuden viehätyksellä, niillä lystikkäillä tasapainoon haparoimisilla sekä sementtimaata suutelemalla —. Vain kymmenisen minuuttia tällaista »maata tunnus-



telemista», niin jo on oppinut tasapainoa pitämään, lyhyitä, hieman etuviistoon askeleita ottamaan. — Eikä tämä ulkoilmassa harjoitettu urheilumuoto ole ainoastaan hauskaa, vaan yhtä terveellistä ja virkistävää, kuin mikä muu kisaileminen tahansa.

Saataisiinpa täällä rata rullaluistelua varten aikaan, niin ensimäisiä sen käyttäjiä ja kannattajia olisin. Mutta mistä rahat? Ja minne sen voisi rakentaa?

Eiköhän joku urheiluliike tahi useammat yhdessä voisi tätä asiaa ruveta ajattelemaan. Tahi perustettaisiinko rullaluisteluseura?

Tehtäköön niin tahi näin, kunhan vain saataisiin Helsinkiläisille ja etenkin täällä kesää viettäville tämä uusi urheilumuoto. Ehken joku sellainenkin, joka ei muuta urheilua rakasta, eksyisi tätä harjoittamaan.

Nöpö.

Rullaluistinrata Helsinkiin. Joku aika sitten pitivät asianharrastajat täällä kokouksen, jossa asetettiin komitea valmistelemaan kysymystä, mitä mahdollisuuksia olisi rullaluistinradalla Helsingissä. Nyttemmin on komitea ehtinyt niin pitkälle, että se on kutsunut asiasta innostuneet rullaluistinklubin perustavaan kokoukseen. Paraillaan puuhataan myöskin rakennusyhtiötä, joka tulee keskikaupungille rakentamaan tarkoitusta varten sopivan talon.

Helsingissä näyttää harrastus rullaluistinrataa kohtaan olevan verrattain suuri päättäen siitä, että liikkeellä oleviin listoihin on tullut varsin runsaasti nimiä. Näyttää siis hyvin todennäköiseltä, että Helsinkikin pääsee Turun ja Viipurin veroiseksi, joissa jo on tällainen laitos.

□□□□□□□

Leikin historiaa.

(Jatk.)

Sumatralla kokoontuvat alkuasukkaat palloleikkeihin y. m. Seistään piirissä, ja kun pallo lentää, saa sen kimmauttaa takaisin millä ruumiinosalla tahtoo. Siinä vilkahtaa kättä, keikahtaa päätä, kohoaa kantaa, potkitaan, kierrytään ja käännytään. Pallo on väsymättömässä työssä ja leikkijöillä hauskaa. — Sotatanssinsa on hurjaa, usein niinkin, että vanhukset saavat tulla erottelemaan vimmastuneita veljiänsä. — Tanssissa naiset käyttävät sekä viuhkaa että liehuvaa silkkivyötä.

Malaijit leikkivät niin intohimoisesti, että piti julaista sitä vastaan oikea kieltolaki. Kukkotaisteluita ei toki kielletty. Olivathan ne kansallisleikkiä. Kuteissa ruokittiin ja kylvetettiin 60 kukkoa joka päivä, tappelut olivat julmia. Muut leikit ovat samaan turmeltuneeseen henkeen. Paljon pelataan rahasta kiinalaisilla korteilla, koko kansa pelaa — prinssi köyhää, lapsi vanhusta vastaan. Roteva kansa siten vuodattaa hukkaan voimansa sen sijaan, että sitä kartuttaisi.

Borneossa pidetään hautajaisissakin kukkotaisteluja, joissa 300—400 kukkoa saa surmansa. Häät taas vietetään tansseilla niin rajuilla, että tuskin morsiuspari jää henkiin.

Jaavalaisen kansan tanssit ovat hurjia, mutta esim. ylempisäätyisten naisten niin nukuttavia ja surullisia, että antavat kuvan naisen vankimaisesta asemasta.

Celebes saarella tapaa kuolontanssin, jossa lapsi kävelee vastakkaisrivien yhteenliitetyillä käsillä. Leikki muuttuu ja jatkuu joskus vuorokausia. Siinä jää ihmettelemään, mistä riittää kestävyyttä ja intoa.

Australialaisesta velhotanssista, korroborystä pitäisi kertoa. Miehet ovat jo päivän lymyssä pensaikossa aarniometsän liepeellä, jolloin naisensa maalaavat heitä kyllin kauneiksi mielestänsä — ja silloin he tarjoovat kerrassaan hirvittävän näyn. Täysikuun valaistessa alkavat naiset lyödä rumpua, soihdut räiskähtävät pitkien valojuovien kiivetessä ylös palmujen mustassa varjossa seisovia runkoja myöten. Tanssijat peräytyvät eteen, taa, liikkeet hurjistuvat, vartalot kiertyvät sekamelskaksi, kuuluu hirvittäviä ääniä ja länsimaalainen luulisi todella näkevänsä vähintäin velhoja edessänsä. Lopuksi syödään vihollinen — jonka asian kunniaksi koko tanssi pantiin toimeen — ja pääkallo seipään nenässä palataan kylään. — Täten olemme kuvanneet leikin raaimman asteen. Siinä ei ruumiinliikunto synnytä iloa, joka elämää kantaisi, vaan ärsytystä, joka sitä repii.

Eräs Uuden Seelannin tanssi, jossa on 150 osanottajaa, on sangen juhlallinen. Laulu on jotenkin kaunista — (tropiikeissa lauletaan paljon) — ja tanssi loppuu siten, että muodostetaan neljä ryhmää.

Pallot ovat käytännöllisiä: nim. puusta poimituita appelsiineja, niitä voi heitellä 8:aakin yhtaikaa.

Saarten alkuasukkaat ovat niin mainioita uimareita, että naisetkin uivat useita peninkulmia englantilaisia laivoja vastaan. Havaijilla he uivat laudalla rantatyrskyssä. Suurin laine saa kantaa heidät maihin, mutta jos joku yritys epäonnistuu, täytyy heidän sukeltaa takaisin, etteivät murskautuisi kallioihin. Silloin on uusi työ edessä taas. — Niin pitkälle eivät eurooppalaiset vähillä voisi kehittää uimataitoaan.

Kun Mexiko löydettiin, olivat sen punanahat luoneet itselleen hauskan maailman. Kansan uskonnollisista tunteista pitivät huolen ruhtinaalliset, tanssien uskonnollisia tansseja. Nuoriso, nuo notkeat intiaanipojat, lyövät palloa erityisesti rakennetuissa pallohuoneissa. Eräs lentoleikki mahtoi tuntua ihastuttavalta. Oli poikkihakattu puu ja sen päällä ympäri pyörivä laatta. Neljä intiaania seisoi sillä, vyötäisillä nuora, joka kulki laatan läpi reijästä ja kiersi puun runkoa. Kun miehet heittäytyivät ilmaan, alkoi laatta pyöriä ja nuora kiertyä irti, joten he hitaasti saivat liitää maahan.

Keihäänheittoa harjotettiin — viimeksi oli maalitauluna mahtavaotsaiset biisonihärät. Biisonien, susien, delfiinien y. m:n päistä tehtiin kauheannäköiset naamiot sotatansseihin.

Intiaaneilla tulee lisäksi notkeat lemmentanssit, joiden aikana oltiin koreissa puvuissa ja valkeilla höyhenillä koristettuja.

Intiaanit ovat suureksi osaksi sulautuneet Pohjois-Amerikan Yhdysvaltoihin. Näiden valtojen urheiluelämästä on paljonkin sanottavaa.

Jo 40 v. sitten olivat Yhdysvallat innostuneet urheiluun. Silloin matkusti n. s. »Punasukkaisten seura» kaupungista kaupunkiin. Se oli voittoretkeä, josta kaupungit kilvoitellen heille maksoivat.

Eikä saata sanoa että urheiluelämä siellä olisi nykyäänkään huonommalla kannalla. Mutta juuri niihin, joihin sen tulisi koskea, nim. ruumiillista työtä tekevään luokkaan, se vähimmin ulottuu. Voimme ainoastaan toivoa tulevaisuudelta parempaa.

Kanada on se maa, jossa enin harrastetaan ulkoilmaleikkejä. Ne ovat seuraelämän osa. Kuvernööriksi siellä kerran valittiin suuri luistelija, eikä hän suinkaan nytkään urheiluaan heittänyt. Kun meillä kutsutaan kahville, niin siellä kutsutaan retkelle potkurilla. Heidän hiihtonsa — intiaanein perua — on erinomaisella kannalla.

Grönlannissa on hyviä juoksijoita. Kepin avulla he voivat yhtämittaa painaa 2—3 tuntia. Ominaisia tälle maalle ovat vielä painit ja — sukuvihat. Ne johtuvat toisistaan sen kautta että kohteliaasti aletut painit kääntyvät yhä kursailemattomiksi, kunnes kunnianhimon tai muun syyn tähden voitettu ja hänen koko sukunsa syttyvät vihaan voittajan sukua kohtaan. — Grönlannin eskimot ovat taitavia leikkikalujen vuolijoita lapsillensa.

Palataksemme Vanhalle Mantereelle ovat Afrikan hottentotit niin innokkaita tanssijoita, että vaimotkin ovat mukana lapsi selässään. Monessa muussakin neekerikansassa tytöt pitävät hyvin puoliansa, uivat, kävelevät käsillään j. n. e.; monessa taas heiltä puuttuu tuo vapaus.

Ovanbomaalla, jossa suomalaisia lähetyssaarnaajia on, soitetaan ja tanssitaan mielellään. Iltasin kokoonnutaan sentähden huveihin soihtu tai palmunoksa kädessä.

Madagaskarilla tanssia pidetään lääkkeenä.

Euroopan vanhat kansat tanssivat myös. Turkissa tehdään silloin sulavia käsivarren liikkeitä. Kansalla on eräs hullunkurinen tanssi, jossa tanssija pian uupuu. Musiikki ei ole kaunis.

(Jatk.)

□□□□□□

Uutisia.

Yliopisto. Professori O. Engström on pyynnöstä vapautettu jäsenyydestään voimistelulaitoksen johtokunnassa, ja on hänen sijaansa valittu prof. Hj. v. Bonsdorff.

Koululaitos. Voimistelunopettaja Elin Sofia Byman Helsingistä on anonut oikeutta hakea voimistelunopettajan virkoja ylemmissä kansakouluissa kaupungeissa, vaikka ei täytäkään asetuksen määräämiä ehtoja.

Heinolan alkeiskoulun voimistelunopettajan virka on pätevän hakijan puutteessa julistettu uudelleen haettavaksi 56 päivän kuluessa lokak. 10 p:stä lukien.

Suoma Elisabet Teivaala on saanut valtakirjan Jyväskylän seminaarin terveysopin, voimistelun, käsitöiden ja kaunokirjotuksen opettajattaren virkaan.

Opettaja K. E. Levälahti on nimitetty Joensuun suomalaisen klassillisen lyseon voimistelun kollegaksi ja opettaja J. G. A. Jakobson Mikkelin suomalaisen klassillisen lyseon voimistelun kollegaksi.

Voimistelu- ja leikkikursseihin osanottoa varten ovat Helsingin kaupungin valtuusmiehet myöntäneet useille opettajattarille 350 mkn korvauksen. Kurssit pitää opettajatar Sigrid Fontell Tehtaankadun koululla ja kestävät ne 60 tuntia.

Partiopoikaliikkeen lopettaminen. Kouluylihallitukselle on senaatin kirkollistoimituskunta lähettänyt seuraavan kirjelmän:

Sen johdosta, että maan kenraalikuvernööri, samalla kun hän oli anonut senaatin toimenpidettä n. s. partiopoikain harjoitusten pikaiseksi lopettamiseksi ja partiopoikajärjestöjen lakkauttamiseksi, on kehottanut senaattia ottamaan harkitaksensa, onko nykyään keski- ja alemmissa kouluissa käytäntöön otettu opetustapa oppilaitten ruumiilliseksi kehittämiseksi täysin tarkotustaan vastaavalla kannalla, saa kirkollistoimituskunta, ilmottamalla että senaatti on siviilitoimituskunnan esittelystä viime syysk. 22 p:nä selittänyt mainitut yhdistykset luvattomiksi sekä käskenyt maan kuvernöörejä ryhtymään asianmukaisiin toimiin partiopoikain harjoitusten pikaiseksi lopettamiseksi ja kaikkien partiopoikajärjestöjen lakkauttamiseksi katsomatta siihen kuuluuko niihin poikia vai tyttöjä vai ovatko ne sekalaisia, täten käskeä ylihallitusta antamaan alamaisen lausunnon siitä, onko alkeisoppilaitosten ja tyttökoulujen sekä kansakoulujen oppilaiden ruumiillinen kehitys näissä oppilaitoksissa täysin asianmukaisesti järjestetty sekä, tarpeen vaatiessa, ehdottamaan toimenpiteitä ehkä ilmaantuneiden epäkohtien korjaamiseksi.

Yhdistyksien säännöt. Senaatti on muodollisista syistä hyljännyt Suomen voimistelu- ja urheiluliiton keskushallinnon anomuksen sääntöjen vahvistamisesta.

Suomalaisen kansantanssin ystävät-nimisen yhdistyksen säännöille on anottu vahvistusta.

Arpajaislupa-anomukset. Kenraalikuvernööri on jättänyt Suomen Uimaliiton anomuksen saada toimeenpanna arpajaiset varteen ottamatta. Kuitenkin on kenraalikuvernööri katsonut syytä olevan »periaatteellisesti» myöntää mainitulle liitolle luvan toimeenpanna arpajaiset pienehkön rahasumman keräämiseksi ehdolla, että tästä tehdään erityinen anomus.

Perheuutisia. Avioliittoon on vihitty voimistelunjohtaja Elna Heikel Ilmajoelta ja asessori Parisin apellationioikeudessa Maurice Hallay.

Voimistelun asemasta ja opetuksesta kansakoulussa keskusteltiin Lahden tarkastuspiirin opettajakokouksessa viime syyskuun lopulla. Kysymyksen alusti seminaarin opettajatar *Fanny Stenroth.* Alustuksessa hän kuvaili voimisteluopetuksen nykyistä tilaa kansakoulussa ja esitti keinoja sen parantamiseksi. Tämä ainoa ruumiillista kehitystä ja kasvatusta edistävä aine on jätetty kokonaan lapsipuolen asemaan. Sille on nykyään varattu kansakoulussa yksi ainoa viikkotunti kutakin luokkaa kohti. Tätäkään ei läheskään aina käytetä voimisteluun, vaan annetaan se lupaa tai otetaan muille aineille. Tilan ja telineitten puute y. m. seikat lamauttavat opettajaakin niin, että hän ei jaksa innostua asiaan. Alustaja kuvaili voimistelun merkitystä sekä ruumiillisen, että sielullisen kauneuden ja terveyden elvyttäjänä ja ylläpitäjänä sekä ehdotti lopuksi kokouksen lausuttavaksi:

1) että voimistelulle on varattava vähintäin 2 kokonaista viikkotuntia ja huolehdittava siitä, että kaikki lapset sekä pojat että tytöt saavat kaksi kertaa viikossa voimistella;

2) oppilaitten säännöllinen voimisteluttaminen muiden tuntien ohella on sitäpaitsi suotava;

3) oppilaat ovat voimistelua varten ryhmitettävät osastoittain ryhmiin, ainoastaan poikkeustapauksessa sukupuolittain ja silloinkin vasta myöhemmällä asteella;

4) tyttöoppilaiden tulisi hankkia huokeita varsinaisia voimistelupukuja ja kaikille oppilaille tulisi valmistaa erikoisia jalkineita, sekä

5) opettajain tulisi tarmokkaasti toimia tilan ja voimistelutelineitten hankkimiseksi.

Alustuksesta sukeutui ensiksi yleiskeskustelua. Jotkut olivat sitä mieltä, että asiassa on alettava lapsien vatsasta. Tyhjällä vatsalla ei jaksa innostua voimisteluun. Lapsille on hankittava kylläksi ruokaa kouluaikana ja samoin sellaisia jalkineita, joilla ne voivat ulkona raittiissa ilmassa leikkiä ja urheilla, joka on parasta (!) voimistelua. Tätä eivät kuitenkaan op. Valkama y. m. ollenkaan jaksaneet sulattaa, vaan katsoivat, että tällaisten mielipiteitten esittäjät ovat nähneet hyväksi laskea leikkiä (!) vakavassa asiassa. Systemaatillista voimisteluopetusta pitivät toiset hyödyttömänä kansakoulussa ja toiset sitä innokkaasti puolustivat. — Alustajan ponnet tulivat lopulta hyväksytyiksi.

Lisäksi päätti kokous alustajan ehdotuksesta kääntyä kouluylihallituksen puoleen pyynnöllä, että se ryhtyisi toimenpiteisiin voimisteluopetuksen parantamiseksi kansakoulussa. Asiaa valmistamaan valittiin pieni valiokunta joka seuraavana päivänä esitti kokoukselle ponsiehdotuksensa. Se kuului seuraavasti:

»Kokous lausuu mielipiteenään, että ylihallitus, kun uusien kansakoulujen rakennussuunnitelmia laaditaan, määräisi huomioon otettavaksi ne näkökohdat, joita opetushuoneiden tilavuuteen y. m. kuuluu, jotta voimistelun opetuskin tulee mahdolliseksi,

että kansakoulun voimisteluopetusvälineiden hankkimiseksi saataisiin samassa suhteessa avustusta kuin muillekin opetusvälineille, sekä että voimistelu- ja leikkikursseja opettajia varten enempi kuin tähän asti toimeenpantaisiin ja näissä opetusopilliselle voimistelulle pantaisiin päähuomio ja että kursseihin osaaottaville opettajille myönnettäisiin avustusta.»

Ehdotus hyväksyttiin. Kunpa pyyntö aiheuttaisi parannusta asiaan. Sitä ainakin toivomme!

Naiset ja Olympialaiset kisat. Olympialaiset kisat ovat melkein yksinomaan miehuuden voiman ylistelyä; naiset saavat ottaa osaa ainoastaan yhteen kilpailuun nim. uintiin. Onpa naisilla kuitenkin oikeus antaa voimistelunäytöksiä ja tätä oikeutta aikovat Ruotsin naisvoimistelijat käyttää hyväkseen. He ovat perustaneet yhdistyksen, johon heti liittyi yli 150 jäsentä; jäsenmaksuilla (5 Kr. hengeltä) ja rahoilla, joita muullakin tavalla koetetaan saada kokoon maksetaan voimisteluharjoitusten kulungit ja matkat ja elantokustannukset niille kahdelle johtokunnan jäsenelle, jotka matkustavat ympäri maaseudulla valitakseen sieltä parhaimmat voimistelijat. Toivotaan myös saatavan kokoon niin paljon varoja, että niillä voidaan maksaa maaseudun voimistelijain matkat ja elanto Tukholmassa.

Johtokuntaan kuuluvat voimistelunjohtajat Sigrid Hellström, Mia Schannong, Signild Arpi, Elin Odencrantz, Ester Svalling, Anna Lundberg, Hedvig Malmström, Louise von Bahr ja Maria Palmqvist.

Johtokunta on lähettänyt kirjelmän voimisteluseuroille eri osissa maata kehoittaen harjoittamaan kesäistä päämäärää silmälläpitäen niin, että hekin voisivat lähettää edustajia suureen näytökseen, ja ovat seurojen vastaukset olleet hyvin myötätuntoisia asialle.

Koko Ruotsinmaan parhaimmat naisvoimistelijat tulevat siis noin 50 henkisenä joukkona esittämään ruotsalaista voimistelua Olympialaisissa kisoissa.

Laulajatar Christina Nilsson, nykyinen kreivitär de Casa Miranda on lahjoittanut kallisarvoisen kiertopalkinnon Olympialaisten kisojen toimikunnalle käytettäväksi palkintona naisten suorittamissa korkeitten uintikerroshyppyjen kilpailuissa.

Uusi urheilukenttä Tukholmassa. »Djurgårdens idrottsförening» on saanut uuden urheilukentän Tranebergiin. Tämä kenttä on Tukholman neljäs täysin käyttökuntoinen urheilukenttä ja ensi kevääksi valmistuu komea stadion.

Uusi urheilukenttä on avattu myöskin Berlinissä. Se on tiheästi asutussa Charlottenburg-Plötzenseessä lähellä Königsdammia. Kentän omistajana on urheiluseura »Minerva».

Yhteiskuntahygieninen kansainvälinen näyttely avattiin Roomassa 1 p. marraskuuta ja suljetaan 30 p. huhtikuuta 1912. Näyttely järjestetään oikeastaan keuhkotaudin vastustamiseksi, mutta on sillä erityinen osasto ruumiillista kasvatusta varten, koska »ei voi enää kieltää että ruumiillinen kasvatus ja urheilu olisivat yhteiskunnallisen elämän ja ihmiskunnan edistyksen mitä tärkeimpiä tekijöitä».

Suomen Naisten Voimisteluliitto on myöskin kutsuttu ottamaan osaa tähän viimeksi mainittuun osastoon.

Totta kyllä on sekä voimistelu että urheilu mitä parhaimmat keinot laajentamaan rintakehää, suurentamaan keuhkoja, tekemään hengityksen perinpohjaisemmaksi ja siten koko ruumiin vastustuskykyisemmäksi tuolle kauhealle keuhkotaudille, joka yksin Suomessa tappaa vuosittain noin 8,000 henkilöä. Suomi on ainoa niistä maista, joita pidetään sivistysmaina, jossa keuhkotauti yhä lisääntyy. Meidän on siis kaikilla mahdollisilla keinoilla

noustava *sotaan keuhkotautia vastaan*, ja ruumiin kehittäminen ja karkaiseminen voimistelun, urheilun ja ulkoilmaleikkien avulla ei suinkaan ole halveksittava vaan mitä parhaimpia keinoja tässä taistelussa.

Kolmas kansainvälinen pienten lastenhoito-kongressi avattiin syyskuussa Berlinissä. Kongressissa on oltu yksimielisiä siitä, että koulujen, varsinkin kansakoulujen, ehdottomasti on otettava ohjelmaansa tyttöjen opetus pientenlastenhoidossa. Tämän opetuksen täytyy olla niin tietopuolista kuin käytännöllistäkin laatua, niin että jokaisella tytöllä, kerran äidiksi tultuaan on edes jonkinlainen aavistus siitä, miten hänen tulee hoitaa lastansa.

Kongressin mielipiteeksi tuli seuraava: Asunnontarkastus on otettava käytäntöön, samaten lapsenhoidon kunnallinen ylivalvonta, imettämisen tärkeyttä on lakkaamatta painostettava sekä sairaaloita rakennettava pieniä lapsia varten.

Englantilainen Burgess ui 5 p. syyskuuta Englannin kanavan poikki. Matka Doverista Cap-Gris-Nez'iin on 32 kilometriä ja suoritettiin 23 tunnin 40 min. kuluessa. Kapteeni Webb, ensimäinen joka ui tämän kanavan poikki v. 1885, suoritti 40 kilometrin matkan Dover'ista Calais'iin 21 tunnin 45 min. kuluessa. Kapteeni Burgess on 37 vuotias.

Kansantanssin Ystävien harjoitukset ovat joka perjantai klo 8—10 illalla Helsingin Kasarmink. 23 porras E. Uudet ja vanhat ystävät tervetulleet!

Pieni laskuesimerkki. Parastaikaa sanomalehdet levittävät sellaista tietoa, että kahvinhinta on kohonnut 20 pennillä kilolta.

20 penniä — sehän on niin pieni raha, ettei sen vuoksi kannata päätään vaivata, ajateltanee. Vain pari kuparikolikkoa, jollaisia aina jokunen kukkaron pohjukoissa painolastina piilleksii.

Mutta ehkäpä jos sittenkin noiden vaivaisten 20-pennisten takia tässä pieni laskuesimerkki sommiteltaisiin ja itse laskeminen suoritettaisiin.

Suomeen tuodaan nykyään vuodessa lähemmä 14 milj. kiloa kahvia. Sen hinnan kallistuminen 20 pennillä kilolta vaikuttaa siis koko vuotuiseen tuontimäärään näin ikään: 14,000,000 × 20 = 280,000,000 penniä nimittäin. Markoiksi muutettuna tämän hinnan kallistumisen kokonaismäärä on 2 milj. 800,000 mk.

Näin paljon siis noista yksityisten kilojen 20 pennisistä yhteensä karttuu ulkomaille menevää vuotuista kahvi *lisäveroa.*

Kannattaako meidän siihen niukkoja varojamme uhrata?

Käsi sydämelle ja vastatkaa!

Aurifon nimisen, mukavan pienen kuulokoneen heikkokuuloisille on keksinyt Alikapteeni R. Lagus Turussa.

Voimisteluseurojen harjoitukset. Uudessa Suomettaressa nimim. Suola soimaa sitä, että voimisteluseurojen mallikelpoisuuden tavallisena ulkonaisena tunnusmerkkinä ovat taajat näytökset ja vaikeat voimisteluohjelmat. Tällainen mallikelpoisuus saavutetaan harjoittamalla usein vuodesta vuoteen yhtä ja samaa ohjelmaa; ohjelman yksitoikkoisuudesta ja vaikeudesta väsyvät heikoimmat, kömpelöimmät ja ujoimmat ja jäävät pois harjoituksista, vaikka juuri he parhaiten tarvitsisivat voimistelua.

Näytösten vaikeat ohjelmat eivät suinkaan levitä innostusta ja harrastusta kansaan; sirkustemppuineen ne ovat pikemmin kuin voimistelijain puolelta yleisöön viskattu erokirja: »Tämmöisiä poikia sitä me olemme; ei teistä veikkoset ole meidän sakkiimme!»

Jos voimisteluseurat todellakin tahtovat ruumiillista kasvatusta levittää ja ylläpitää, on niiden jakautuminen useampiin osastoihin eri ikä- ja kehitysasteita varten. Voimisteluharjoitusten tulee tarjota ei ainoastaan ruumiillista vaurastumista, vaan myöskin mielen reipastuttamista; sentähden olkoon ohjelma yksinkertainen mutta mieltäkiinnittävä ja vaihteleva. Liikkeitten suoritus virheetön, ponteva, kaunis.

Näytöksiä älköön pidettäkö tiheään vaan ottakoot jäsenet iltamissa toisiakin ohjelmanumeroita suorittaakseen.

Ja kun joskus esiinnytään, niin olkoot liikkeet niin yksinkertaiset, että niiden suoritus ei näytä kenestäkään ihmeelliseltä muussa suhteessa kuin kauneuteensa, täsmällisyyteensä, reippauteensa ja hilpeyteensä katsoen. Ne eivät saa jähmetyttää yleisön verta mahdottomuuden tunteella, vaan on niiden temmattava kaikki mukaansa näennäisellä helppoudellaan, siroudellaan ja virkistyttävyydellään — niiden on hurmattava yleisö. Vain tällä tavalla saattaa näytösten kautta herätä ja levitä innostus ja harrastus voimisteluun.

Voimistelunopettajakurssit. Hels. Sanomissa nimim. T—n kertoo huhuna, että olisi aikomus erottaa kasvatusopillisen ja lääkitysvoimistelun opetus toisistaan Yliopiston voimistelulaitoksessa.

Kertoen sitten saman kysymyksen aiheuttamasta keskustelusta Ruotsissa, hän selostaa voimistelijain kantaa asiassa, sanoo lääkitysvoimistelijan tarvitsevan kasvatusopillista voimistelua omaksi kehitykseen, ettei raskas työ sortaisi hänen ruumiinsa voimia, että hän pysyisi ruumiiltaan vahvana, mieleltään rohkeana, raittiina ja että hän, potilaansa yhä parantuessa voisi vähitellen muuttaa hieronnan ja lääkitysvoimisteluliikkeet enemmän tervevoimisteluksi kunnes potilas terveeksi tultuaan aivan antautuu kasvatusopillisen voimistelun komennon alle ylläpitääkseen saavuttamaansa terveyttä.

Voimistelunopettaja taas tarvitsee tuntea sairasopin, koska hän usein joutuu tekemisiin ihmisten kanssa, jotka eivät ole niin aivan terveitä.

Sitäpaitsi voi pienellä paikkakunnalla voimistelija paremmin tulla toimeen, jos hän on sekä lääkitysvoimistelija että voimistelunopettaja.

Suomen Naisten Voimisteluliitto on lähettänyt seuraavan kiertokirjeen Liittoon kuuluville yhdistyksille:

»Liitolle on lähetetty rajoitettu määrä v. 1912 Tukholmassa pidettäväin Olympian leikkien ohjelmia, ja ohjelmasta ilmenee, että oikeus ottaa osaa näytteihin on ainoastaan yhdellä Suomen naisvoimistelijajoukkueella, jonka siinä tapauksessa voi ajatella valituksi kahdella tavalla.

I. Valiojoukko eri yhdistysten voimistelijoista, jotka omalla paikkakunnallaan harjoittelevat yhteisen ohjelman ja sitten Helsingissä jonkun aikaa ennen lähtöä harjoittelevat yhdessä kokeneen johtajan johtamana.

II. Keskustoimikunnan ja kilpailuun ilmoittautuneiden yhdistysten asettaman kilpailukomitean siihen valitsema yhdistys. Kilpailukomiteaan keskustoimikunta valitsisi 2 tai 3 jäsentä ja jokainen ilmoittautunut yhdistys yhden jäsenen, ja arvostelisi komitea jokaisen yhdistyksen esityksiä sen omalla paikkakunnalla.

Jos tästä äänestyksestä liiton yleisenä mielipiteenä ilmenee, että I ehdotuksen mukaisesta joukkueesta puuttuisi maamme voimistelua edustavan yhdistyksen eheys, vaan että se saavutettaisiin paremmin, jos joku yhdistys kokonaisuudessaan esiintyisi, niin niillä yhdistyksillä, jotka mahdollisesti haluavat esiintyä, on oikeus ilmoittautua keskustoimikunnalle *marraskuun kuluessa* lähettäen vastaukset seuraaviin kysymyksiin:

1. Pitääkö yhdistyksenne suotavana I ehdotuksen mukaisen joukkueen?

2. Onko yhdistyksessänne joku tai joitakuita voimistelijoita, jotka haluaisivat ja joita voisi ehdottaa ottamaan osaa yhdistettyyn joukkueeseen, jos sellainen saataisiin toimeen? Kuinka monta?

3. Onko Teillä joku ehdotettavana sellaisen yhdistetyn joukkueen johtajaksi? Kuka?
4. Haluaako yhdistyksenne II ehdotuksen mukaisena suljettuna joukkueena ilmoittautua esiintymään Olympian leikeissä?
5. Montako jäsentä suunnilleen siinä tapauksessa ottaisi näytteeseen osaa? Kuka johtajana?
6. Mitä toivomuksia yhdistyksellänne on jälkimäisessä tapauksessa kilpailunnäytteitä arvostelevan komitean muodostamisesta?»



Hels. Naisvoimistelijoilla oli 8 p. marraskuuta keskustelukokous, jossa A. L. Petterson puhui »uinnista ennen ja nyt». Päätettiin kirjelmällä Valtuustolle kannattaa Helsingin Uimaseuran anomusta uimahallin rakentamisesta kaupunkiin. Toivottiin, että ne voimistelijat, joilla on siihen varaa, liittyisivät jäseniksi Uimaseuraan. Lausuttiin toivomus, että kuiva-uinti ja hengenpelastus otettaisiin pakolliseksi osaksi koulujemme voimistelunopetuksesta. Lopuksi päätettiin, että jäsenet itse opettelevat sammakkouintia, sekä koettavat kesällä houkutella tuttaviaan uimaan.

Tämän jälkeen keskusteltiin Olympialaisiin kisoihin lähtemisestä. S. N. Voimisteluliiton kirjelmän johdosta lausuttiin seuraava mielipide: »Ainoastaan I ehdotuksen mukaan valittu joukkue edustaa todella Suomen naisvoimistelijain nykyistä kehitystä; sentähden tulisi jokaisen yhdistyksen, joka vähänkin kynnelle kykenee, asettaa ainakin jonkun jäsenen ehdolle tätä yhteisjoukkuetta varten, joka jäsen sitten voi paikkakunnallaan innostuttaen kertoa Olympialaisissa kisoissa kokemiansa.

Yhdistetyn joukkueen johtajaksi ehdotamme voimistelunjohtaja Elli Björksténin, joka useampia kertoja on osoittanut kykenevänsä yhdistämään, harjoittamaan ja viimeistelemään esiintyviä joukkoja. Ehdotamme senkin, että tuota yhteistä joukkuetta komennettaisiin puolet ohjelmasta ruotsin, toinen puoli suomen kielellä.

Jollei I ehdotuksen mukaista joukkuetta saada kokoon, olemme valmiit eri joukkueena ilmoittautumaan II ehdotuksessa mainittuun kilpailuun, jolloin ehdotamme kilpailukomiteaan kaksi jäsentä keskustoimikunnasta ja samalla lausumme pyynnön, että toinen näistä olisi Liiton puheenjohtaja Elin Kallio.»

Yhtiöjärjestykset. Konttoristi J. Halme sekä ylioppilaat Kaarlo Soinio ja Toivo Aro ovat anoneet vahvistusta Urheilijain kustannusosakeyhtiö nimisen yhtiön yhtiöjärjestykselle. Yhtiön tarkoituksena on julkaista suomenkielistä urheilulehteä. Osakepääoma on 15,000 mk. jaettuna 100 mkan osakkeisiin, mutta voidaan korottaa 35,000 mkaan.

□□□□□□

Kisakenttä N:o 11 sisältää: Kotiin sadesäällä. — Vähän itsekullekin II kirj. K. E. Levälahti. — Kisakentän tulevaisuus. — Pakinaa rullaluistelusta (kuva) kirj. Nöpö. — Leikin historiaa (jatk.) — Uutisia.

Painettu Helsingissä Raittiuskansan Kirjapainossa 1911.



Kisakenttä

Ruumiillisen kasvatuksen äänenkannattaja

Toimittaja Anni Collan.

N:o 12 15 p. joulukuuta 1911	Lehteä tilataan Suomen kaikista postitoimistoista ja toimitukselta. Tilaushinta 2:50 koko- ja 1:50 puolelta vuodelta. Yksityisnumero 30 p.	Toimitus ja konttori Pohjois-Ranta 6. Helsinki. Puh. 451, klo 4—5 jpp

Kisakenttää tilaamaan!

Kisakenttä ilmestyy ensi vuonna samansuuntaisena kuin tänäkin vuonna sisältäen kirjoituksia ja uutisia voimistelun, leikin, urheilun ja terveydenhoidon alalta. Kooltaan se laajenee — joka toinen numero 32 sivuiseksi — pysyen kuitenkin entisen hintaisena.

Yhä edelleenkin julkaistaan jokaisessa numerossa joku uusi leikki, sekä vuoden varrella m. m. muutamia voimisteluohjelmia tyttöosastoille ja pari näytösohjelmaa naisvoimisteluseuroille.

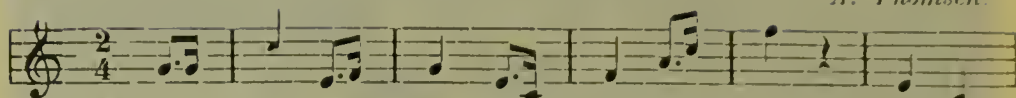
Jokaisen kansalaisen tulee tietää, miten tärkein työkalunsa, oma ruumiinsa on hoidettava, että se pysyisi terveenä. On olemassa niin paljon ihmisiä, jotka eivät ole sairaita, vaan jotka eivät kuitenkaan tiedä, mitä merkitsee terveyden luoma työtarmo ja ilo. Se on ihmisille opetettava ja sitä koettaa Kisakenttäkin osaltaan tehdä. Ja sitten se koettaa avustaa kaikkia niitä, joitten tehtävänä on johtaa ihmiskuntaa takaisin „luontohon, leikkihin, laulelohon!“

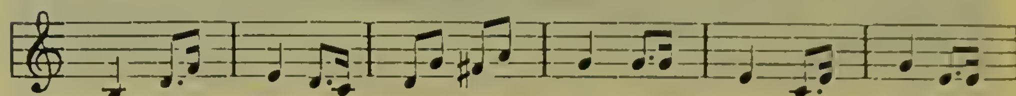
Tilatkaa Kisakenttä jokaiseen kotiin, jokaiseen lukusaliin, joka koulun kirjastoon!

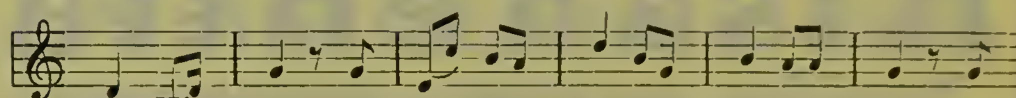
Voimistelulaulu.

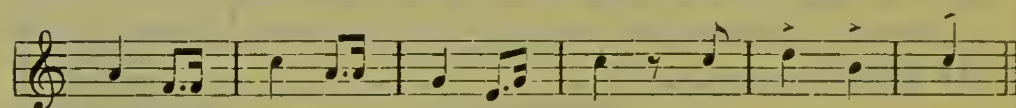
(Suomennos tanskasta.)

A. Thomsen.









2. Jospa aavana taivas se yllämme ois,
suur' ois uskomme, ääretkin toivoltamme pois!
Näinpä korkeat määrät ne viittoilevat
ja unelmamme kauvaksi kantavat,
niin, kauvaksi tähtientarhainkin taa
ne kiiruhtaa.

3. Elon tahdomme täyden ja voimakkaan,
kuin on koivulla nuorella kevähällä vaan!
Näin vuorien-vankaksi parvemme käy,
ei pelkuria ainutta joukossa näy.
Siis mielessä intoa sulla jos on,
käy joukkohon!

K. Ravnholt, suomensi *Aune Krohn.*

□□□□□□□

Kaikki todellinen tarkkaavaisuus, kaikki henkinen keskitys on tahdon tuote.

Fœrster.

Kansankasvattajille.

Kun sain kuulla, että ruumiillisen kasvatuksen äänenkannattaja, pieni pirteä »Kisakenttä» aikoo jouluksi lentää pyrähtää tervehtimään Suomen kaikkia kansakoulunopettajia, syttyi mieleeni voittamaton halu Kisakentän lehdillä lähettää tervehdys kaikille tunnetuille ja lukuisille tuntemattomillekin työtovereilleni.

Meidän opettajien työ on syvälle suuntautuva, kauvaksi kantava! Tämä tietoisuus terästää meitä voimiamme säästämättä työhön, se terästää meitä tarmokkaasti ponnistelemaan viimeiseen asti. Nuorissa opettajissa tämä tietoisuus herättää heille ennen aavistamattoman vastuunalaisuuden tunteen ja vanhempia se kehottaa jatkuvaan uskolliseen työhön. Syrjäisemmällä paikkakunnalla toimivaa se kannustaa kuten sitäkin, joka on joutunut vilkasliikkeisemmälle paikalle toimimaan. Mutta ehkä selvemmin kuin kukaan muu tuntee työntekijä yksiopettajaisessa koulussa että se, mitä hän antaa oppilailleen vaikuttaa koko heidän elämäänsä, ja mitä hän taas jättää antamatta, sitä jäävät he auttamattomasti vaille.

Sanoin, että tämä tietoisuus antaa meille työtarmoa, mutta luulen, että se toisinaan voipi meitä suurella painollaan aivan lamauttaakin varsinkin kun päivittäin saamme kokea, miten pahan voima väkisinkin pyrkii tukahuttamaan hyvän kylvön. Ja kuitenkin kehottakaamme toinen toisiamme uupumatta eteenpäin pyrkimään rukoillen uskollisuutta ja voimia tärkeään työhömme Häneltä, jossa kaikki viisauden lähteet ovat kätketyt ja joka on valmis antamaan jokaiselle, joka vain anoo.

Yleistä kasvatusta koskevana mainitsimme jo äsken, että, mitä opettaja antaa oppilailleen, se vaikuttaa koko heidän elämäänsä ja mitä hän jättää antamatta, sitä he jäävät vaille. Sovitelkaamme nyt tämä totuus yksinomaan ruumiillista kasvatusta koskevaksi. Kasvatettavansa henkisten voimien kehittämiseen pyrkii luonnollisesti kyllä jokainen kasvattaja, mutta tätä emme saisi tehdä ruumiillisen terveyden kustannuksella, emmekä unohtaa suunnata huolenpitoamme myöskin ruumiin kehittämiseen, mikä valitettavasti kyllä usein tapahtuu. Jos opettaja siis syrjäyttää ruumiillisen kasvatuksen, niin menettelee hän yksipuolisesti ja hänen oppilaansa jäävät paljoa vaille, paljoa, joka juuri suoranaisesti vaikuttaisi heidän elämäänsä. Ja kuitenkin on vielä niitä, jotka käsittävät vain henkisen puolen kasvatuksesta tärkeäksi, unohtaen ruumiin kasvattamisen hengen terveeksi, tottelevaiseksi, taitavaksi välikappaleeksi.

Eihän kukaan toki ihmettele, että käsityöläinen, esim. puuseppä aseitaan terottelee. Emmehän tahdo väittää, että aseiden terottamiseen mennyt aika olisi hukkaan kulunut, sillä terävillä aseilla sujuu työ helposti ja nopeaan, ja ne tekevät tarkotuksen-

mukaisia ja kauniita jälkiä työntekijän niitä mielihyvällä liikutellessa. Olisiko sitten ruumiin kasvattaminen tuontapaiseksi hengen aseeksi turha, olisiko se aika, joka tähän uhrataan, mennyt hukkaan? Ei toki, sehän päinvastoin antaa henkisellekin työlle tarmoa ja pohjaa, sehän johtaa ruumiin ja hengen väliseen sopusointuun ja niin koko ihmisen sopusuhtaiseen kehitykseen.

Ihailemme kauneutta, mutta mitä on todellinen kauneus muuta kuin sopusointua, harmoniaa. Epäsointu musiikissa vaikuttaa meihin vastenmielisesti, kaunis sointu herättää meissä tunnelmaa. Katsoessamme suurien rakennusmestarien, kuvanveistäjien ja taidemaalarien taideteoksia, vaivumme hiljaiseen ihailuun! Sopusointu se kaikessa on kauneutena, se rauhottaa ja kohottaa, se hiljaa, sanattomasti kuiskaa: ylöspäin, ihmishenki! Temppeliksi, ihanammaksi kaikkia ihmiskäsin rakennettuja, on ihminen aijottu! Emme valitettavasti kyllä kuitenkaan usein saa nähdä ihmistemppeleitä, jotka vastaavat tarkotustaan. Ovathan useat ihmiset ennemmin rappeutuneen, kokoonlyyhistyneen rakennuksen kaltaisia. Ihmekö siis, että meidän täytyy, sopusuhtaista, kaunista ihmisruumista ihaellaksemme, kaivaa esille muinaiskreikkalaisten taideteoksia. Miksi ei meihin nähden useammin toteudu tuo tunnettu sananparsi: raitis sielu terveessä ruumiissa. Miksi tätä ihanata sopusointua useammissa tapauksissa turhaan saamme etsiä? Mitä voisikaan aikaansaada lahjakas, voimakas henki, jos ei sitä niin usein sairas ruumis estäisi toiminnassaan ja painavana taakkana kahlehtisi sen tarmoa. Ja miten vähänarvoinen onkaan yksinomaan terve ruumis, jos ei siinä asuva sielu ole kasvatettu puhtauteen, jos ei kaunis sielu kannusta tuota tervettä ruumista ja heijastu sen joka liikkeessä ja ilmeessä.

Valitettavan erehdyksen tekevät ne nuoret naiset, jotka muka terveydekseen voimistelevat, mutta jotka taasen toisaalta rikkovat niin ruumiin kuin sielun puhtauden ja terveyden vaatimuksia ja jotka turhamaisuutensa tähden ovat valmiit naurettavia ja vahingollisia kuosia seuraamaan. He eivät ymmärrä, että voimistelu on juuri omiaan johtamaan heidät järkiperäiseen ja hygieniseen elämään, jotta sitten kykenisivät kaikki tehtävänsä ja koko elämäntyönsä paremmin täyttämään.

Surkeasti erehtyvät ne nuoret miehet voimistelun tarkotuksesta, jotka voimailevat vain lihaksiaan kehittääkseen ja ulkonaista voimaa saavuttaakseen, mutta jotka sitten taasen ovat valmiit kuluttamaan ruumiinsa voimia alentavissa, turmelevissa nautinnoissa, kuten epäsiveellisyydessä ja alkoholin nautinnossa. He eivät käsitä voimistelun siveellisesti kohottavaa voimaa, eivätkä raittiin, puhtaan sielun ja terveen ruumiin sopusointuista erottamatonta yhteyttä.

Miten kuvastanee meidän kasvattajiemme ja miten meidän kasvatettaviemme olento tätä sopusuhtaisuutta? Paljon meiltä

tässä suhteessa puuttuu! Lapsena ollessamme ehkä jo ruumiillinen kasvatuksemme tuli liian syrjäytetyksi eikä myöhemmällä ijällä enään saada laiminlyöntejä niin helposti korjatuiksi, jos edes kaikki olemmekaan sitä yrittäneet tehdä. Sitä suuremmalla innolla tehkäämme voitavamme nykyisen nousevan polven kasvattamiseksi ja kehittämiseksi ruumiin ja sielun sopusuhtaisuuteen — terveyteen. Että nykyinenkin polvi on ruumiillisen kasvatuksen tarpeessa, sen osottaa jo hätäinenkin vilkaisu lapsiparveen. Mutta ehkä emme ennätäkään lapsia niin tarkata. Me sen sijaan ilhailemme kaunista ja hyvin rakennettua koulua, me katsomme sen uudenaikaisia havainto- ja opetusvälineitä ja lopuksi kuuntelemme miten lapset suoriutuvat opettajan kysellessä heiltä läksyään. Mutta miltä näyttävät nuo lapset? Ovatkohan heidän hennot ruumiinsa saaneet kehittyä ja voimistua tuota upeata koulurakennustakin kauniimmaksi, eläväksi rakennukseksi? Eikö ole usein poski kalpea, silmä himmeä, rinta sisäänpainunut, selkä kumara ja vino, jäsenet koukkuset, liikkeet kankeat ja hitaat ja kaiken lisäksi verhoo tuota lapsiparkaa vielä sitten likainen ja ahdas puku. Tuo sisäänpainunut rinta kohoaa huonosti ja vähän ilmaa, ehkäpä tämäkin vielä huonoa, joutuu keuhkoihin. Mutta joka puolittain hengittää se elää ainoastaan puolittaista elämää, sillä ruumiissa tapahtuva tärkeä palaminen käypi huonosti ja lämpöä, joka on kaiken voiman (energian) lähde, syntyy liian vähän. Ihmekö siis jos aivot hitaasti ja huonosti ajattelevat; jos lapsi on hidas ja haluton kaikkeen toimintaan, niin ruumiilliseen kuin henkiseen. Eikö nämä tosiasiat ole omiaan herättämään meitä kasvattajia laiminlyöntejämme ruumiillisen kasvatuksen alalla tuntemaan ja korjaamaan, niin herättämään meitä tositoimintaan. Tiedän kyllä että tuskinpa kukaan kutsumuksessaan voisi toimia sen raskaammissa olosuhteissa kuin se kansakouluopettaja, joka kaikista vaikeuksista huolimatta, sittenkin lannistumatta täyttää velvollisuuksiaan ruumiillisena kasvattajana lapsia kohtaan. On luonnollista, että hän monasti tuntee itsensä toivottomaksi kun koulu on ahdas, valaistus huono, istuimet epämukavat. Ei ole helppoa näin epähygienisissä olosuhteissa taistella terveyden puolesta, mutta sitä tärkeämpää se on. Elävä tietoisuus ruumiillisen kasvatuksen tärkeydestä on pakottava meitä siihen, sillä ei ole niin epäsuotuisia olosuhteita, ettei niissä jokainen voisi ainakin jotain tehdä. Rakkaus keksii kyllä keinot. Vastuksista huolimatta koettakaamme järjestää niin, että lapset voivat saada kuivan eväänsä särpimeksi jonkun lämpimän keiton. Uhrauksia tehden saamme varmaankin vältetyksi, ett'eivät lapset palele vaatteiden puutteessa ja ett'eivät he tule kouluun likaisina ja ryysyisinä. Tuskinpa vielä ollenkaan käsitetään puhtauden vaatimuksia Suomen kodeissa. Sentähden olisi erityisesti tarpeen opettaa lapsia puhtauteen. Olkoonpa heidän vaatteensa vaikka

kuinka vaatimattomat, mutta puhtaat niiden tulee olla, eikä lian ja ruuanjätteiden tahraamat. Puhtaana lasten tulee oppia pitämään ruumiinsakin kiireestä kantapäähän asti. Kylläpä silloin koulussa ilmakin pysyisi puhtaampana kuin nyt. Ja huolehtikaamme vielä siitä, että koulussamme, vaikka se olisi ahdas, vallitsee puhtaus ja järjestys ja että raitista ilmaa siellä ei puutu. (Paitsi perinpohjaista tuulettamista joka väliaika, on vielä tarpeen tunnin ajallakin pitää terveyslaitteella avattavaa ikkunaa raolla.) Alituisesta paikalla istumisesta johtuvia epäkohtia koettakaamme lieventää huolehtimalla lasten asennosta heidän kirjoittaessaan ja alatikin.

Jos me tähän tapaan toimimme, olemme jo jotain tehneet. mutta ryhtykäämme toki vielä erityisellä tavalla käsiksi tuota heikkoa elävätä ihmisrakennusta laajentamaan ja kohottamaan ihanaksi hengen asunnoksi. Lapsen elämän ehtona, oleellisena osana hänen sopusuhtaiseen kehittymiseensä on sittenkin ruumiillinen liike. Sentähden voimistelkaamme! Voimistelun kautta vasta saavutamme sopusuhtaisen kehityksen ja terveyden. Voimistelun kautta kasvatamme lapsissa työtarmoa ja iloa, sekä siveellistä voimaa ja tahdon lujuutta, jota kaikkea tarvitaan elämän varalta. Älkäämme opettajat lykätkö tätä kallista velvollisuutemme täyttämistä tuonnemmaksi, kunnes mielestämme Suomen kansakouluissa tähän on riittävää tilaa ja parempaa tilaisuutta, sillä turhaan sitä silloin jäämme odottamaan. Älkäämme yrittäkö selittää voimistelua »pikkuaineeksi» muiden mielestämme tärkeimpien aineiden rinnalla, sillä muistakaamme, että se aine juuri omalla erikoisella tavallaan tarjoaa tuntuvaa ja moninaista avustustaan koko koulutyöllemme. Älkäämme myöskään luulko, että satunnainen vapaana oleminen ja liikkuminen tai yksinomaan leikki korvaisi varsinaista kasvattavaa voimistelua.

Ravistakaamme toki pois kaiken mukavuutemme ja hitautemme ja ryhtykäämme täyttämään velvollisuuksiamme ruumiillisen kasvatuksen alalla uudella innolla. Jos tahdomme kasvattaa terveempää, onnellisempaa. sopusuhtaisempaa sukupolvea kuin mitä itse olemme, niin *tehkäämme kaikki parhaamme*, sillä vähempi ei tässä riitä! *F. S—th.*

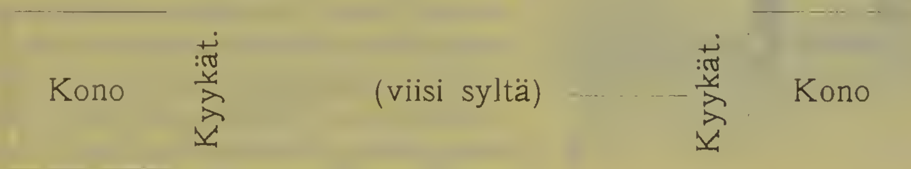


Voimistelussa ei saa mennä hukkaan yksikään hetki, oppilaitten tulee alituisesti olla toimessa; liikkeet suoritettakoon suurella voimalla, miellyttävästi ja muodon puolesta mitä tarkimmin; ei mitään saa jättää päähänpistoille, kaikki olkoon tieteellisesti määrätty anatomisten ja fysiologisten perusteiden mukaan. — Voimakkaat, innostavat liikkeet muodostavat täydellisen ohjelman, joka ei myönnä aikaa vaarallisille harjoituksille tai kujeilijatempuille. A. Sluys.

Kyykkäkisa.

I. K. Inhan kirjasta »Kalevalan laulumailta».

Leikkivälineet ja kenttä: Ensinnäkin tarvitaan kummallakin puolella noin viisitoista paria »kyykkiä». Ne ovat ehkä neljän tuuman mittaisia lieriöitä, pyöreästä puusta sahattuja. Toiseksi tulee jokaisella kisaajalla olla sauva eli »paalikka», joka on keskeltä hiukan vahvempi ja päistä ohempi, niin että se paremmin pyyhkäisee maata. Paalikalla mitataan sitten tanterelle kaksi neliötä, joitten sivut ovat noin kolme paalikan mittaa. Neliöitten etusivujen välille jätetään viiden sylin välimatka. Näitä neliöitä sanotaan »konoiksi», ja niitten kohdalla tulee maan olla niin tasaista kuin suinkin, jottei toinen eikä toinen puolue saa tanteren laadusta etua. Kyykät asetetaan yksinkertaiseen riviin konojen rintamaan, viisitoista paria kummallekin puolelle ja enemmänkin, jos on paljon kisaajia, jossa tapauksessa konotkin mitataan suuremmiksi. Seuraavasta kuviosta näkyy, miten kyykät asetetaan:



Siinä ovat sitten kaikki tarpeelliset valmistukset tehtyinä ja kisa voi alkaa.

Jompikumpi puolue heittää ensiksi. Lähdet puolueesi kyykkärivin eteen ja koetat siitä nakata paalikkasi sillä tavalla, että se pyyhkäisee vastustajain konosta pois niin monta kyykkää kuin mahdollista. Jos heität voimakkaasti ja paalikka sattuu koko mitallaan tapaamaan vastustajain kyykkärivin, niin mukeltavat, lentävät siitä kauas tanterelle, jättäen riviin ammottavan aukon. Semmoista heittoa tervehtii oma puolue äänekkäillä riemuhuudoilla. Mutta harvinainen on niin hyvä heitto, etenkin jos konot ovat etäällä toisistaan. Oman puolueesi miehet heittävät sitten kaikki perätysten paalikkansa, tehden vastustajille niin suurta hallaa kuin mahdollista. Tarkotus on saada vastustajain kyykät kaikki pois konosta, mutta se on jotenkin vaikeata, kun kaatuneita kyykkiä ei nosteta ylös, vaan konoon kaatuneet täytyy maahan osata. Ei edes semmoista kyykkää, joka on vierähtänyt pieneen kuoppaan taikka kivennyppylän taa, saa vaatia paremmalle paikalle, ja semmoinen joskus ratkaisee koko pelin, pysyen itsepintaisesti paikallaan, vaikka koko puolue sitä paalikoillaan tavottelee.

Kisan meno on sitten seuraava. Kun toinen puolue on paalikkansa nakannut, niin tulee vastapuolueen vuoro tehdä samoin.



Vanhat miehet ovat melkein hartaammat kisaan kuin nuori polvi.

Se heittää sekä omansa, että ensimäisenkin puolueen paalikat. Sitten ensimäinen puolue niinikään nakkaa kahdet paalikat, ja sillä tavalla jatketaan, kunnes toinen taikka toinen puolue on saanut kaikki kyykät lennätetyksi pois vastapuolueen konosta. Kun tämä on tapahtunut, niin saa hävinnyt puolue vielä nakata takaisin ne paalikat, jotka jo ovat sen puolelle lentäneet. Mutta ellei se niillä saa kaikkia kyykkiä karkotetuksi vastakkaisesta konosta, niin ei ole muuta neuvoa, kuin ruveta »selkää antamaan».

Tämä on kisan toinen ja hauskempi osa. Kyykät asetetaan jälleen kummallakin puolella pystyyn konon etulaitaan, niinkuin äskenkin. Kutsumme nyt kisapuolueita »selän antajiksi» ja »selän ottajiksi». Joku selän antajista rupeaa oman kononsa takalaitaan etukumaraan, niska kyyryyn, hieman hajasäärin, nojaten käsillään paalikkaansa vastaan melkein voimistelijain tunnettuun »pukkiasentoon». Joku selän ottajista hyppää sitten hajareisin hänen niskaansa, niinkuin hevosen selkään ainakin. Näin hän ratsunsa selästä nakkaa paalikkansa, koettaen saada kyykkiä vierähtämään pois vastakkaisesta konosta. Jos yritys onnistuu niin siirrytään toiselle puolelle ja sieltä samalla tavalla nakataan, vastakkaisen konon kyykkiä tavotellen. Ellei ensimäinen nakkaaja osaa, niin nousee joku seuraava selän ottaja sijaan, ja niin edelleen, kunnes joku saa kyykän vierähtämään vastakkaisesta konosta. Heti kun se on tapahtunut, niin siirrytään jälleen toisella puolella olevaan konoon. Sillä tavalla jatketaan sitten leikkiä, niin kauan kuin kyykkiä vierähtää pois konoista puolelta ja toiselta, ja selän antajat saavat kaiken aikaa toimittaa ratsujen virkaa. Kun on taitavia heittäjiä, niin tätä lystiä voi kestää



Koetetaanpa uusi kerta!

sangen kauan, usein kunnes melkeinpä kumpikin kono on kyykistä puhtaana. Mutta useammin kuitenkin tapahtuu siten, että selän ottajat kaikki heittävät kerran sivu, ja silloin kisa taas alkaa alusta. Selän ottajat jäävät sille puolelle, jolla olivat viimeistä kertaa heittäessään, ja selän antajat alkavat vastakkaiselta puolelta kaikilla paalikoilla.



Ruumiinharjoitukset ja työläisnuoriso.

Monet järkevinä pidetyt henkilöt väittävät ruumiinharjoituksista, urheilusta ja voimistelusta puhuttaessa, että ne ovat tarpeettomat palkkatyöläisille koska

1) työläinen ruumiillisessa työssä saa kylliksi liikuntoa ja lihasten kehitystä, siis tavallaan voimistelua;

2) ansiotyöstä ylijäävä aika on käytettävä itsensä valistamiseen, järjestöissä toimintaan ja lepäämiseen; ja

3) urheilu ja voimistelu helposti muuttuu hulluudeksi, joka tappaa muut harrastukset niin että työläinen sitten on menetetty puolue- ja ammatilliselta liikkeeltä.

Ehkäpä moni esittää vielä useampia syitä voimistelua vierovalle kannalleen.

Tämä katsantokanta on kuitenkin yksipuolinen, sentähden on tärkeätä selvitellä muitakin puolia kysymyksestä.

Työväenluokan luokka-asemasta johtuu useita seikkoja, jotka mitä turmiollisimmin vaikuttavat tämän luokan ruumiilliseen terveyteen ja hyvinvointiin. Niin esim.

1. Se liikunto, joka työn suorittamisessa tapahtuu, on useimmissa tapauksissa sangen yksipuolinen eikä siis voi edullisesti vaikuttaa koko ruumiiseen; päinvastoin yhdellä ammattialalla kehittyy yksi osa ruumista, toisella toinen, jotavastoin toiset ruumiinosat ja lihakset surkastuvat. Kokonaisuus, koko ruumis lihaksineen ja kudoksineen tästä kärsii puhumattakaan kauniin sopusuhtaisuuden olemattomuudesta.

2. Pitkä työpäivä imee ajanpitkään sekä ruumiillisia että henkisiä elinvoimia, tekee alttiiksi sairauksille ja herpaannuttaa mieltä;

3. Kehnot asunnot kylmine, kosteine huoneineen, vuokrajärjestelmineen huonoilla valo- ja ilmasuhteilla varustettuina poistavat »kotitunteet», synnyttävät sairauksia, ajavat varsinkin nuoret työläiset kaduille, sillä uuvuttavasta työstä palanneelle ei ole huvia oleskel lasellaisissa »kodeissa», joissa työväen on pakko elää;

4. Kehno ja riittämätön ravinto jättää vaillinaiseksi vatsan ja pilaa terveyden.

5. Epäterveelliset työhuoneet ja terveydelle suorastaan vahingolliset ammatit jouduttavat yhdessä edellisten kanssa työläisten ruu-

miillista haaksirikkoa. Työväenluokan kuolleitten keski-ikä on paljon matalampi, sairaustapausten luku runsaampi, täysi-ikäisten, nuorten ja lasten ulkonäkö, ryhti, käynti j. n. e. on yleensä epäedullisempi kuin paremmissa olosuhteissa elävillä.

Eikä nämä epäkohdat ja niitten seuraukset poistu voimistelulla ja urheilulla vaan noilla ruumiinharjoituksilla yritetään tehdä osittain tehottomaksi, osittain heikontaa ne vaikutukset, joita edellä kuvatut olosuhteet ja seikat aiheuttavat. Ruumiinharjoituksilla koetetaan työläisluokallekin säilyttää voimia ja koetetaanpa sitä niillä sille kasvattaakin taistelua varten kurjuutta synnyttävien epäkohtien poistamiseksi.

Miten se sitten tapahtuu? Muutamia esimerkkejä. Eikö huonoilmaisessa asumuksessa ja työhuoneessa oleskelevalle tekisi hyvää suorittaa parikymmentä voimakasta hengitysliikettä? Eikö nokisessa pajassa tai pölyisessä tupakkatehtaassa työskentelijälle olisi terveydeksi huimasti juosta joku sata metriä raittiissa ilmassa? Eikö päivän koneensa ääressä istuneelle ompelijattarelle olisi hyvä saada iltasella hypätä pukin ja nuoran yli tai suorittaa muita kaikkia ruumiin lihaksia kehittäviä liikkeitä? Eikö kastin ääressä seisovalle latojalle tai tiiliä panneelle muurarille, pitkän päivän kiviä nalkutelleelle kivenhakkurille ja kirvestä ja vasaraa heilutelleelle kirvesmiehelle olisi ruumiin terveydeksi muutamia kymmeniä minuutteja hääriä voimistelijain rintamassa tuntien kuinka lihakset ja jänteet venyvät ja norjistuvat? Jos voimistelua ja urheilua ruvetaan käyttämään järjestelmällisesti, niin seuraa siitä ruumiin eri elinten sopusuhtainen kehittyminen ja voimistuminen ja jos ruumis voimistuu sekä karaistuu — ottaen huomioon, että ruumiinharjoitukset myös tuovat mukanaan puhtausharrastusta — niin elimistön täytyy myös muuttua vastustuskykyisemmäksi. Ja lääketiede sekä selvä järkikin sanoo, että mitä voimakkaampi, kehittyneempi sekä lujempitekoinen ruumis on, sitä paremmin se kestää ne tuhot, joita edellä kuvatut olot tuovat mukanaan. Monipuolinen ruumiinharjoitus estää myös yksipuoliseksi tulemasta ja edistää siis sopusuhtaisuutta.

Paitsi noita ruumiillisia vaurioita, aiheuttavat työväenluokan olot myös siveellisiä vaaroja. Ne johtavat kaikki yhdessä siihen, että a) tarkkuus heikkenee; b) täsmällisyys laimenee; c) ponnekkuus katoaa; d) harkinta hidastuu; e) reippauden sijaan veltostuminen; sillä hivuttava työnteko, kurja asunto ja kehno ravinto y. m. lamauttavat niitä ominaisuuksia, jotka elämisen taistelussa kuitenkin ovat tarpeelliset. Sitäpaitsi nuoret helposti, kun asunto ei viihdytä, joutuvat kadulle vetelehtimään ja katuelämän kiusauksille alttiiksi.

Ruumiinharjoitukset voivat useinkin hankkia osittain takaisin menetetyn terveyden ja heikontuneen luonteen tai ainakin lieventää epäedullisten olojen vaikutuksia. Kehittyäkseen hyväksi voimistelijaksi täytyy olla tarkka ja täsmällinen. Kunnon urheilija tarvitsee ponnekkuutta ja reippautta. Ja se, ken kerran rupeaa ruumistaan

harjoittamaan hän pakostakin tulee kehittäneeksi näitä ominaisuuksia päästäkseen eteväksi, sillä ihmisluonteessa on jonkunlainen kiistohalu ja ensimäiseksi pyrkimisen vaisto. Sitäpaitsi voiman, notkeuden, sukkeluuden ihailu on niin vanha kuin ihmiskuntakin, vaikka eri aikakausina on niin eri lailla kohdeltu ja kiinnitetty huomiota ruumiinharjoituksiin.

Ja vetäväthän ruumiin harjoitukset nuorisoa pois kadulta valoisiin ilmaviin voimistelusaleihin, jossa he saavat toimia iloisessa yhteistyössä muitten samanikäisten ja samanmielisten toverien kanssa.

Kun nyt olemme huomanneet, että ruumiinharjoitukset järkiperäisesti käytettyinä voivat terveydellisesti olla hyödyksi, ominaisuuksia jalostaa ja kehittää, niin lienee paikallaan kysyä,

onko tästä työväenluokalle mitään hyötyä?

Onko työväenluokalle hyödyksi, että mahdollisimman useat sen jäsenet kehittyvät ruumiillisesti sopusuhtaisiksi, voimakkaiksi, vastustuskykyisiksi sairaudelle?

Onko sille etua, että sen isät ja äidit pystyvät saamaan ruumiillisesti voimakkaampia lapsia?

Onko sille etua, että sen jäsenet saavat tarkkuutta, täsmällisyyttä, reippautta, pontevuutta, nopeaa harkintakykyä?

Onko tästä kaikesta luokkataistelussa hyötyä vai vahinkoa?

Tähän täytyy vastata, että työväenluokka juuri tarvitsee terveitä, voimakkaita, vastustuskykyisiä, henkisesti ripeitä ja rohkeita miehiä ja naisia suorittaakseen kunnialla historiallisen tehtävänsä, jonka taloudellinen kehitys sille on antanut. Köyhälistö, nouseva luokka kohoaa ja sen vuoksi tulee sen käyttää kaikkia keinoja taistelukykynsä kasvattamiseksi, terästämiseksi ja voimistuttamiseksi. Ruumiinharjoituksillakin on tässä pieni osansa suoritettavana.

(*Työläisnuorison mukaan*).

□□□□□□□

Ihminen on myrkyllinen.

Ihminen on myrkyllinen eläin, sen on fysioloogi meidän päivinämme todistanut — kirjoittaa eräs ranskalainen tieteellinen aikakauskirja — yhtä myrkyllinen kuin myrkyllisin käärme, vaikka toisella tavoin.

Ensiksikin on hengityksemme myrkyllinen. Jo sata vuotta sitten lausui Rousseau: »hengityksemme on myrkkyä», ja nykyään on tämä väite todistettu oikeaksi.

Etenkin Brown-Sequard ja d'Arsonwal ovat todistaneet, että hengitetty ilma on kelpaamaton uudelleen hengittää.

Mutta ei ainoastaan hengityksemme ole myrkyllinen, yhtä myrkyllinen on myöskin sylkemme.

Yleisesti on tunnettu että kun esim. jotakin kasvia kastellaan syljellä — erittäinkin paastoavien ihmisten syljellä — se kohta kuihtuu ja kuolee.

Mutta ihmisten suussa olevat nesteet eivät kuoleta ainoastaan kasveja, vaan myöskin ihmisiä... Pieni naarmu vain ihoon, tehty neulalla, jolla madon syömää hammasta on kaivettu, voi olla yhtä vaarallinen kuin käärmeen pisto tai vesikauhuisen koiran hampaan jälki ja tuottaa kauheita mätähaavoja tahi kuoleman.

Mutta kaikkien vaarallisin ihmisen ruumiissa olevista myrkyistä on kumminkin hiki. Eräs oppinut myrkkyjen tutkija, professori Arloing, on mitä selvimmin tämän todistanut.

Arloing käytti kokeisiinsa villapaitaa, jota eräs nuori mies oli kantanut tanssitilaisuudessa, kostutti paitaa puhdistetussa vedessä ja ruiskutti sitten tätä vettä koiran ihoon. Koiran valtasi heti kohta kova väsymys ja se kuoli muutaman tunnin kuluttua koviin tuskiin. Leikattaessa huomattiin, että suolien kalvot olivat veriset, että maksaa peittivät maksataudin omituiset keltaiset täplät ja että sydän oli osaksi kovettunut.

Hikimyrkky oli tehnyt yhtä varman vaikutuksen kuin strykniini tahi arseniikki.

Saman vaikutuksen teki erään nuoren tanssista tulevan naisen vaatteista otettu hiki kaniineihin heti ruiskutuksen jälkeen.

Kaniineihin hiki kumminkin vaikutti toisella tavalla kuin koiraan. Väsymyksen sijasta huomasi nimittäin kaniineissa kovan hermokiihotuksen kouristuksien yhteydessä, jotka vihdoin aikaansaivat halvauksen. Parempaa todistusta ei siis tarvitse sen vanhan lauseparren tukemiseksi, joka kansan kesken on ollut tunnettu jo ikivanhoista ajoista asti, että hikoileminen puhdistaa ruumista ja on paras keino kaikkia tauteja vastaan. Mutta myrkyllinen hiki on sitten myös pestävä pois ruumiista.

Kylpekää ahkeraan!

□□□□□□□

Leikin historia.

(Jatk.)

Venäjällä kansa leikkii paljon hurjaa painia, jossa m. m. saa lyödä vastustajaa ja vetää jalkakoukkua. Kaunis on lemmen tanssi, kyyhkystanssi — he rakastavat tanssia ja laulua.

Venäläiset leikkivät mielellään suurella pallolla, sen tekevät ajuritkin talvella lämpimikseen. Vielä on keinuminen, jopa keinun ympärikin, kansallisleikkiä ja etenkin tuo hauska huimakeinu, jossa kierretään pylvästä nuorasta riippuen. Se on sotilasten

lempileikki. Luistimia ja potkuria sekä jäämäestä askemista käytetään kyllä. Hienosto huvitteleikse Pietarissa kesälläkin laskemalla mäkeä, nim. rattaissa. — Heidän hiihtonsa on oikein surkean näköistä.

Norjalaiset taas ovat tottuneet suksiin 900-luvusta alkaen. Ovat kehittäneet mäenlaskun niin, että nyt hypätään 20—30:kin m. ilmassa, joka on komea näky! Ruotsin prinsseistä on kuvia juuri heidän ottaessaan tätä hyppyä. — Lappalaisten toinen suksi on alustettu poronnahalla myötäkarvaan, joten voivat sillä lykätä vauhtia karvojen tarttuessa hankeen. Täten eivät he tarvitse sauvaa, vaan voivat kädessään kantaa asetta. Lappalaiset ovat paraita hiihtäjiä. Hehän saavat joka päivä laskea alas tuntureita yli rotkojen ja sivu syvyyksien ja sitäpaitsi — ovathan lappalaiset noidan sukua, eikä noidalle tuollainen ole kuin pikku asia.

Pohjolan kesän riemujuhla oli juhannus, jolloin kokot roihusivat kukkuloilla kuvastuen vesien pintaan. Tämä kaunis tapa on säilynyt pakana-ajoilta asti ja ehkäpä kipinä noituutta sen onkin niin salaperäisen viehättävänä säilyttänyt.

Islannissa harjoitetaan palloleikkejä, painia, kilpauintia, risukimpun heittoa ja sen semmoista. Leikit ovat kansan voima ja riemu, ja vuoden huippukohta on julkiset leikit. — Tuo itämainen neronkoetus, shakkipeli, on löytänyt tien tännekin valkoisten hyrskyjen ja jäätävien talvituulten saarelle pimeiden talvien ratoksi.

Tanskassa ollaan tultu niin pitkälle, että itse kansakin tuntee voimistelun ja leikin tarvetta ja kokoontuu sitä tyydyttämään joka ilta. Siellä lentävät pallot ja samalla iloiset sukkeluudet, melkeinpä siellä lennetään itsekin rohkeissa hypyissä ja notkeutta ja hyvää tuulta saavutetaan.

Kuuluisat ja paheksitut ovat Espanjan kansallishuvitukset härkätaistelut. Mutta täydellä syyllä voi palloleikkejäkin sanoa siellä kansallisiksi. Niissä suoritetaan maakuntain keskeisiä kilpailuja. Lehtokujissa niitä harjoitetaan suojassa Espanjan paahtavalta päivältä. Kenttä on silloin tavallisesti 100. metr. pituinen.

Kaupungin kaduillakin leikitään erästä palloleikkiä, johon ottaa osaa rikas ja köyhä. Pikkupoikia on katoilla heittämässä palloa alas, jos se sinne sattuu lentämään, joka ovessa seuraa katsoja jännityksellä leikin kulkua. Kaiken yläpuolella kaartuu Espanjan ylevä tummansininen taivas antaen leikille arvokkaan aito espanjalaisen totisuuden tunnelman.

Espanjalaiset tanssit ovat tunnetut tulisiksi. Fandangoa etenkin tanssitaan joka pyhä, ja niitä on katoolisessa maassa usein. Kirkonkin karnevaaleissa on vielä komeapukuisia tansseja.

Toinen katoolinen maa, Ranska, muistaa vielä runoudessaan keskiaikaansa, Kaarle Suuren aikuista loistoa. Se oli ritariuden kukka-aika, ja silloin kukoistivat komeimmat leikit, mitä maail-

massa on ollut, turnajaiset. Hoviin kutsuttiin ritareita ja ruhtinaita, neitoja ja ylhäisiä rouvia. Suuri kenttä varustettiin lipuilla ja köynnöksillä, ympärille rakennettiin aitaus katsojille, vieläpä kylvettiin joskus kentälle rahoja. Ritarit täysissä varustuksissaan ratsastivat sisään, keihäs pirstautui, kilpi helähti, miekat vedettiin ja hevoset kannustettiin uudestaan vastakkain. Aurinko välkkyi pukujen keskiaikaisella värikomeudella ja kiiltävillä varustuksilla, tuuli heilutti lippuja ja naisten liehuvia vöitä.

Ritari toisensa jälkeen suistui tomuun, mutta yksi on aina voittaja. Kuka hän on, sitä ei kukaan tiedä. Visiiri peittää kasvot, nähdään vain että hän kantaa kauneimman naisen värejä. Tämän kädestä hän saakin vastaanottaa kaulaketjun palkintona, kun turnajaiset ovat lopussa.

Leikkiä, jossa taiteilijan silmä olisi juonut värien, asentojen ja ryhmien kauneutta, leikkiä, jossa sulouden palveleminen ja urhoollisuuden ihailu risteillessään synnytti keskiajan tunnelmarikkaan laulelman, leikkiä, joka hautasi tomuun nuoren voimakkaan elämän hajottaakseen kuoleman pimeyden kunnian loistolla — siihen uhrasi keskiaika paraimpansa ulkonaisesti ja sisäisesti. Sentähden se loi täydellisen klassillisen ajan, yhtä tärkeän, yhtä ihailtavan, kuin muukin historian kulmakohta. Sen lumon alla on meidänkin aikamme joka kerran, kun se uhraa jotain suurta tunteensa käskystä.

Turnajaisten aikana järjestettiin kansalle karuselleja, nuorallatanssimisia j. m. s.

1400-luvulla oli Ranskassa pallohuoneita, joissa oltiin pallosilla, 2 kussakin huoneessa. Keskellä oli verkko, jonka yli palloa ajettiin vastapuolelle. Leikin jälkeen kylvettiin ja pukeuduttiin puhtaisiin vaatteisiin. Itse Henrik II oli hyvin mielellään pallosilla.

Mail-pallosilla-olo oli Provencen ja Langdoc'in leikki; — palloa työnnettiin siinä sauvalla. Kun sitä leikittiin rahasta, oli ankara keisari Kaarle V pakotettu sen kieltämään. Muutoin sitä pidettiin ihmeparannus-keinona reumatismia vastaan.

Nykyään leikkivät Ranskan lapset puistoissaan, metsissä tai Pariisin Luxembourghin puutarhassa paitsi meille vieraampia leikkejä m. m. hippaa, sokkosilla, »lentäkää linnut», kettua ja hanhea, hypinnuoraa, vainumetsästystä j. m. s. Jalkapallo ja lawn tennis ovat hyvin yleisiä. Sitten harjoitetaan uintia ja soutua y. m. urheiluja. Huomattava on, että jousipyssyllä ampumisessa ovat tytötkin erittäin taitavia.

Englanti on kuitenkin leikin klassillinen maa. Syyt lienevät seuraavat: 1) siellä on tavallista että lapset ovat sisäoppilaina kouluissa, jolloin opettajat järjestävät säännöllisesti lomahetkillä leikkiä, 2) siellä käytetään ilmeisesti terveellisiä ja hyvää tekeviä leikkejä, 3) siellä järjestetään kilpailuja, joissa on paljon yleisöä.

1400-luvulla leikkivät oppilaatkin paaston aikana turnajaisia eli leikkisotaa. Pääsiäisenä taas käytiin laivasotaa. Nykyään ovat Englannin mielileikit — paitsi tuota aivan yleistä jousipyssyn käyttöä — jalkapallo talvella, krikketti ja lawn tennis kesällä.

Jalkapallo on Suomessakin tuttu, ja siinä järjestetään usein kilpailuja. Se on vanha leikki, joka 1300-luvulla on kokenut kielletyksi tulemisenkin. Muinoin sitä pidettiin niin suuressa kunniassa, että itse pormestari arvokkaassa virkapuvussaan otti siihen osaa.



Jalkapallopeliä Lontoossa 14 vuosisadalla.

Krikketti mainitaan alituiseen englantilaisessa kirjallisuudessa, joten kuuluisi asiaan että ottaisimme selkoa leikin laadusta. A portin luona ovat puolustajat l. lyöjät, B:n luona hyökkääjät eli ylösantajat. Lyöjät lyövät vuorotellen, mutta kuolevat jos ovat tehneet virheen. Kun kaikki lyöjät ovat kuolleet, vaihtuvat puolueet, niin että hyökkääjätkin tulevat olleeksi lyöjiä. 2:n leikin jälkeen siis vasta lasketaan pisteet. Pisteen saa se lyöjä, (ja hänen puolueensa), joka on pallon lyötyään ennättänyt koskea vastapuolueen porttia tulematta poltetuksi. Virheitä taas ovat 1) jos lyöjä antaa kopin, 2) jos hän juostessaan tulee poltetuksi, 3) jos ylösantaja tapaa pallolla hänen puolustettavaa porttiansa, 4) jos kuka tahansa hyökkääjäin puolueesta koskee siihen silloin, kun lyöjä on juoksemassa.

Tutun tennisleikin olemme saaneet englantilaisilta, mutta harvoin saa nähdä sitä niin kauniisti lyötävän Suomessa, kuin sen

kotimaassa. Kauniit englannittaret olisivat hyvä esimerkki urheileville suomalaistytöille — heidän liikkeissään yhtyy tarkoituksenmukaisuus suloon — silloin on liike iloksi katselijoillekin.

Puukuulan heitto on jo vanha leikki. Merisankari Drake oli juuri tämän leikin toimessa, kun tuli sanoma: »espanjalainen armaada purjehtii vesillämme». Draken tyyni vastaus kuului: »ensin lopettakaamme leikkimme, sitten voittakaamme espanjalaiset». Niin tapahtuikin.

Hauska seurapeli kroketti on myös lahja Englannilta.

Eivät englantilaiset tyydy leikin opettamiseen, vaan tilaisuus sen harjoittamiseen hankitaan myöskin. Eräs koulu on pitänyt siitä asiasta niin hyvän huolen, että on rakennuttanut 36 seinäpallosalia.

Skottlantilaisilla on hauska kansallinen leikki golf, joka on sitä kiehtovampi, kun se johdattaa harrastajansa pitkäksi ajaksi luontoon. Osanottajia on 2, (tai useampia pareja). Leikkialaa on 6 km kumpumaata, jossa saa olla muureja ja hietakaivantojakin. Alalla on 18 kaivettua kuoppaa, joiden ympärys on tasoitettu. Kilpaillaan siitä, kuka saa useimman kuopan valloitetuksi. Aseina on 1 pallo ja jokaisella osanottajalla puunuija. Ei lyödä vuoroon siinä tapauksessa, että viimeisen lyönti epäonnistuu ja johtaa pallon kauemmaksi kuopasta, kuin se olikaan, silloin hän saa lyödä uudestaan, kunnes saa sen edeltäjästänsä edullisempaan asemaan. — Tästä leikistään pitävät skottlantilaiset niin, että sanovat: »kerran golfinlyöjä — aina golfinlyöjä!»

Kansa harjoittaa myös moukarinheittoa, joka ei liene muissa maissa ' yleinen.

Hollantilaisillakin on palloleikkinsä. Mutta kanavien ja talvisten jääpintojen maassa, jossa lumi ei kauvan kestä sulamatta, on luistelu pääurheilu. Sitä harrastavat vanhat ja nuoret, kaikki järjestänsä. Siellä näkee jos joitakin temppuja, rivissä suikerteluja, kelkassa tyttösten työntelemistä j. n. e. Taajaan asutussa maassa vilisevät kanavat luistelijoita — sekin osaltaan vahvistaen sitä rattoisaa tunnelmaa, joka Hollannin nimeen liittyy.

Saksassa on avattu paljon muinaishautoja, joissa löytyy jos jotakin. Nämä kalut ovat historiallisia sanansaattajia menneitten aikojen vaiheista. Niiden joukossa on tavattu lasten helistimiä, kukkopillejä, kuparieläimiä, arpanappuloita y. m. leikkikaluja. Saksan vanha runous on vielä parempi lähde leikin historialle. Se kertoo m. m. miten kuninkaan ja hänen orjansa lapset yhdessä leikkivät suuressa hallissa, yhdessä samoilivat metsissä, yhdessä kasvoivat, karaistuivat ja miehiksi varttuivat. Seuraus oli, että kuninkaan poika ijäkseen sai uskollisen aseenkantajan leikkitoveristaan. Tämä kuvastaa saksalaista yksinkertaisuutta ja uskollisuutta. Sen kanssa voisimme mielessämme rinnastaa

helleenien tavat, jotka eivät suoneet orjilleen muruakaan omasta kaunoelämästään.

Keskiajan Saksa oli läheisesti liittynyt keskiajan Ranskaan valtiollisesti ja yhteiskunnallisesti. Kuuluivathan nämä nykyajan eri suurvallat silloin molemmat Frankkienmaahan, jota ritariajan ja tarun lempiruhtinas, keisari Kaarle Suuri, hallitsi. Siis Saksalla oli osansa turnajaisten loistosta metsälinnojensa pihoilla, samoin kuin niihin liittyvistä kansanjuhlista niityllä linnanmuurin ulkopuolella.

Joka kylällä oli oma tanssikukkulansa. Täällä ne lyötiin leikitkin, kuten leikki »Mustasta miehestä», joka suurensi aina laumaansa ja esitti kuolemaa, tai oikeammin sanoen mustaa surmaa, keskiajan kauhua. Kokkovalkeat leimusivat toisinaan näillä kukkuloilla, sytyttäen nuorten mielet kesätunnelmaan ja tulta karkeloihin antaen.

Myöhemmin leikittiin Saksassakin tavallisia pallo- ja keilaleikkejä ynnä paljon muuta. Raakojen sota-aikojen yleinen leikki oli korttileikki, jota yhä vieläkin käydään rahasta. Että lapset huvitteleivat keppihevosella, todistaa v. 1526 julaistu 4 evankelistaa, jonka kannella enkeli ratsasti äsken mainitsemallamme ei juuri taivasta muistuttavalla ratsulla.

Koululaisilla ei ollut samaa vapautta, kuin kansan lapsilla. 1500-luvulla julistettiin näin kuuluva määräys: »koululaisten on kartettava jäätä, kelkkoja, lumipalloja ja muuta vahingollista ja koulukurille epäedullista».

Luther taas puolustaa leikkejä täydesti tajuten niiden oikeutuksen ja kasvatuksellisen hyödyn.

Nykyaikana käytetyistä kansanleikeistä on omintakeisin säkissä juoksu. Samoin käytetään kansanjuhlissa esim. munajuoksua, jolloin juostessa pidetään munaa kädessä tai suussa olevassa kauhassa, tai tupakkajuoksu, jolloin piippu ei saanut sammua ennen maaliin tulemista.

Shakkipeli on sangen yleinen Saksassa. Eräässä kylässä on se kehitetty sellaiseksi yleishyveeksi, että sitä pelaavat siellä joka ainoa päivä niin nuoret kuin vanhatkin. Kun työt illalla ovat lopetetut, siirretään shakkipöydät puutarhaan. Vanhemmat istuvat vastakkain, sisarukset vastakkain, renki ja palvelija samoin. Jopa annetaan tuntejakin koulussa tässä todella jalossa leikissä, joka on vähintäin yhtä paljon aivoja poimuttava kuin geometrian luku, joka on ikävämpää ja käytännöllisessä elämässä useimmille melkein yhtä tarpeeton kuin shakkipelin salaisuudet. Vuotuisissa kilpailuissa tulee loistavia tuloksia — ja koululapset saavat arvosanan shakkitaidossaan.

Saksaan ovat nykyajan reippaat urheilut tietysti myös levinneet, vaikka emme luekaan saksalaisia etevimpien urheilukansojen joukkoon.

Ruotsalaisia leikkejä tunnemme niin paljon, kuin ne ovat kesäisillä leikkikursseillamme olleet edustettuina.

Leikkien kautta itsekohtaisesti pääsee tuntemaan, millaista on ruumiin liikuntojen kautta elämästä nauttiminen. Puhtaasti suomalaisiinkin leikkeihin voi laskea kansallistanhut, joita kansallispukuiset esivanhempamme ovat salotorpissa ja rantataloissa hymyillen tanssineet pärevalkean punatessa jo ennestään punaisen tytön posken tai pidentäessä jo ennestään rotevan pojan varjon.

Niin, syvällä leikin juuret, lavealla leikin latvus. Siis se toiselta puolelta vaatii kunnioitustamme. Sillä meidän, harjoittajien on se jalostettava. Ja me leikin harjoittajat puolestamme tahdomme siitä jalostua käyttäen hyväksemme sitä ihanaa terveyttä, jota se kasvattaa sekä sen lähteenpintaa, joka luonteen virheet kuvastaa ja samalla myöskin voi pestä ne pois.

Siiri Juvelius.

□□□□□□

„Vähän itsekullekin".

(Hiukan nöyrää vastinetta voimisteluammattiopettaja K. E. L:lle)

Samoin kun maatalous meillä tuottaa yhä ja yhä suurempia vuotuisia kauppatappioita useiden mielestä senvuoksi, että sen ammattiopettajat ja »konsulentit» joskus maamiestä näpsäyttävät nenälle: »elkää puhuko, kun ette ole ammattimies», — samoin voi ruveta käymään voimistelun, jos tuota nuottia, jota oli t. l. 11 n:ssa, jatkuu. Siinä puhutaan yhä ja yhä ylioppilaista »jotka ovat ainakin jälillä voimistelusta», siihen suuntaan että he ovat sopivia johtajiksi, niinkuin ovatkin minunkin mielestäni. Mutta tähän lisäksi mainitaan eräässä paikassa kansakoulunopettajiakin noin niinkuin sillä ehdolla, että käyvät viikon tai parin päivän voimistelukurssit. — Eikö siis seminaareissa mitään opitakaan? Eikö neiti Stenroth, eikö Sortavalan Poppius, eikö Jyväskylän Alm vainaja eikö Rauman seminaari mitään ole opettanutkaan? Toisten tietojen mukaan on esim. Sortavalan ja J:kylän seminaarin miesten voimisteluopetus mainitsemaini opettajain johtamana ollut parempi ja perinpohjaisempi kuin minkään muun aineen opetus mainituissa laitoksissa ja fysiologian opetus ainakin J:kylässä yhtä ankara ja tarkka kuin yliop. Voim. laitoksella. — Sanotaanhan (sit venia verbo) sen lisäksi, että kansak. opettajat lienevät se ammattikunta maassamme, joka enimmän käy kursseja ja enimmän lisätietoja hamuaa, mutta jos he siis eivät ole enemmistönä parin päivän pituisissa voimistelujohtajakursseissa, niin elköön heitä koko touhusta *sen* perusteella pyyhittäkö elköönkä päästettäkö. — Viime vuosina ovat tosin sosialistit meitä useissa seuduissa työntäneet voimisteluseurojen johdosta syrjään ja itse tarttuneet ohjiin, varsinkin miehet — naisvoimisteluseurojen johtoon, — — mutta tuulen suunta olisi nykyään kääntymässä, elleivät ammattiopettajat luovisi vastaan.

Kiitos työstänne, puuhistanne te nuoret ammattiopettajat; en, en m i t e n k ä ä n Teitä moiti, mutta sanon: elkää päästäkö virkaveljiäni, — sisariani rullista! Se vahingoittaa aatetta n n e, lisään nöyrästi aatetta m m e.

Vanha maalais kansak. opettaja.

□□□□□□

Kirjallisuutta.

Kansakoulun voimistelukaavoja, toimittanut seminaarin voimistelunopettajatar Fanny Stenroth, ilmestyi jo noin vuosi sitten ja liittyvät ne E. Kallion »Voimistelun käsikirja» nimiseen voimistelun oppaaseen.

»Kansakoulun voimistelukaavat» ovat tarkoitetut poistamaan sitä puutetta, mikä ruumiillisen kasvatuksen alalla onkin ollut kansakouluissamme tuntuva. Voimistelun oppaita ja kaavojakin on ennen kylläkin ollut, mutta sommitella oppaiden avulla vaihtelevia, opetus- ja terveysopillisesti tehokkaasti järjestettyjä ohjelmia, tai muodostaa niitä kehittyneimpiä varten tarkoitetuista kaavoista, ei ole ollut opettajalle helppo tehtävä.

Tätä puutetta poistavat ja opettajien työtä helpottavat »Kansakoulun voimistelukaavat», joissa on runsaasti kansakoulun eri asteita vastaavia voimisteluohjelmia.

Kaavojen sommittelija on muodostellut ensiksikin kaavaryhmän 15 kaavaa kutakin ylemmän luokkakansakoulun neljää luokkaa varten. Osastokouluja varten on teoksessa kaksikin ryhmää kaavoja. Näistä on 1:sen ja 2:sen os. rinnakkaisvoimistelua varten kummallakin os. 15 kaavaa, jotapaitsi on pienten lasten koulua varten alkuharjoituksia, jotta niiden jälkeen 1 os. rinnakkaisvoimistelu 2 os. kanssa käy mahdolliseksi. Samoin on 3:n ja 4:n os. rinnakkaisvoimistelua varten 15 kaavaa. Kun kuitenkin 1 os. usein on lähes yhtä suuri kuin muut osastot yhteensä, on tekijä siltä varalta laatinut rinnakkaiskaavat 2:selle osastolle 3:n ja 4:n os. yhteisten rinnakkaiskaavojen kanssa samaan tapaan suoritettavaksi. Näin järjestettyjä kaavoja on kaksi vuorokurssia; kummassakin kurssissa 15 kaavaa 2:sta ja sama määrä 3—4:ttä os. varten. Ensimäisen os. voimistelu näin eroitettuna tapahtuisi luokkakoulun I luokan kaavojen mukaan. Kun 2:sen sekä 3—4:nen os. rinnakkaiskaavat ovat kahtena vuorokurssina, tulee näin kunakin kouluvuotena oppilailla olemaan eri kaavojen mukainen harjoitus.

Neljän osaston yhdessä voimistelua pitää tekijä — mielestämme aivan oikein — oppilaiden erilaiseen kehitykseen katsoen tarkoitustaan vähemmän vastaavana, olojen pakosta vain toistaiseksi säilyvänä voimistelumuotona. Eri kaavojakaan ei sentähden tälle voimistelumuodolle ole teokseen sommiteltu, vaan ainoastaan liitteenä 1 os. valmistamista varten 5 kaavaa, joiden jälkeen voi käyttää, missä semmoinen voimistelumuoto on välttämätön, rinnakkaiskaavoja.

»Kansakoulun voimistelukaavoja» sisältää siis yhteensä lähes 200 kaavaa, jotka etevä ja kokenut tekijä on kekselijäästi sommitellut liikemuodoiltaan monipuolisiksi ja hauskoiksi, sekä opetus- ja terveysopillisesti järjestelmällisen voimistelun vaatimuksia vastaaviksi. Kouluylihallitus on hyväksynyt puheenalaiset kaavat tyttövoimistelussa käytettäviksi, mutta voinee niitä poikavoimistelussakin käyttää menestyksellä. Jos saataisi poikavoimistelukin kansakouluissamme näitä kaavoja vastaavalle kannalle, olisi suuri askel kansakoulujemme voimistelua viety eteenpäin.

Jos taas pidetään silmällä poikavoimistelussa miesvoimistelun muotoja, voi näitä kaavoja pitää apulähteenä, sillä monta hauskaa ja kehittävää liikemuotoa voi niistä ottaa, tai semmoisenaan niihin liittää miehekkäämpiä liikkeitä. Samoin saattaa komentosanoina käyttää miesvoimistelun jo vakiintuneita muotoja, jotka ovat poikkeavia näissä kaavoissa käytetyistä komentosanoista, koska kaavoja laadittaissa on silmällä pidetty naisvoimistelusanastoa jo siitäkin syystä, että kuten sanottu, näiden peruskirjana on enemmin naisvoimisteluun tarkoitettu »Voimistelun Käsikirja».

Kaavojen käyttämisen y. m. suhteen on »Kansakoulun voimistelukaavoissa» vielä monta tärkeätä ohjetta ja selitystä.

Mielihyvällä on moni kansakoulun voimistelun harrastaja ottanut sanotut kaavat käytäntöön ja mikäli tämä alallaan uraa aukova kirja tulee kansakoulujemme voimistelun opetuksessa käytäntöön, sikäli nyt vielä mo-

nasti liian vähän huomioon otettu ruumiillinen kasvatuskin pääsee lapsipuolisuudestaan kohoamaan ansaittuun, tarkotuksenmukaisempaan asemaan kansakouluissamme.

W. W—ma.

J. P. Müller. Järjestelmäni naisille. Helsinki 1911. Yrjö Weilin & Kumpp. O. Y. 196 s. Hinta 2: 90.

Müllerin kirja ei oikeastaan esitä mitään uutta; useimmat ja parhaimmat järjestelmänsä liikkeistä ovat valitut ruotsinmaalaisesta voimistelujärjestelmästä; sitäpaitsi ovat useimmat ihmiset kai jo ennen kuulleet puhuttavan ihon hoidon tärkeydestä ja ruumiinliikunnon välttämättömyydestä. Mutta se, mikä on ollut omiansa levittämään hänen järjestelmäänsä niin harvinaisen laajalle, ovat osaksi tarkat, käytännölliset neuvot, joita hän antaa ruumiinhoidon järjestämiseksi sekä lyhyt aika, ainoastaan 15 min. päivittäin (meidän mielestämme jonkinverran liian lyhyt aika), joka tekijän mielestä on tarpeeksi, osaksi tätäpaitsi tekijän tarttuva persoonallinen vakaumus ja innostus.

Muutamien mielestä varmaankin kylvyn ja pyyhkimisen tarkka selittäminen tuntuu turhalle, vaan onpa olemassa, ikävä kyllä, vielä montakin ihmistä, jotka hyvin vähän ovat tottuneet käyttämään vettä ja pyyhkeitä. Niinkuin tekijäkin huomauttaa, niin hieromisetkin käsittävät jokseenkin paljon ruumiinliikuntoa. Kun siihen lisäksi tulee 8 voimisteluliikettä, niin tuosta muodostuu ohjelma, joka useimmille naisille varsinkin Suomessa, lienee aivan liian rasittava etenkin jos se suoritetaan 15 minuutissa.

Liikkeitten kokoonpanoon nähden on mielestämme tehtävä se muistutus, että kaikki nämä voimakkaat vartaloharjoitukset seuraavat toisiaan liian välittömästi, josta voi olla seurauksena veren johtuminen lantio-onteloon ja sydämen liikarasitus. Että tuota voisi kestää, tulisi vartaloliikkeitten väliin siroitella muutamia helppoja, rauhoittavia sääriliikkeitä. Liikkeistä tulisi mielestämme aivan jättää pois 6:nnen harjoituksen vaikeampi muoto, sen nimittäin hyvinkin harjaantuneet nais-voimistelijat ainoastaan suurella vaivalla suorittavat. Sitäpaitsi voisi järjestelmään liittää useampia ryhtiä oikaisevia liikkeitä kuten esim. suullaanoloasennon. Yleensä lienee liikkeitten helpompi muoto sopivin useimmille naisille Suomessa. On kyllä mahdollista, että vaikeampi muoto soveltuu käytäntöön tekijän kotimaassa, jossa hyvin voimakas koulu- ja yhdistysvoimistelu on tehnyt naiset paljon harjaantuneimmiksi kuin meillä.

Jos yllämainitsemiamme seikkoja ottaa huomioon, uskomme, että järjestelmän ahkera käyttäminen voi suuresti hyödyttää kaikkia terveitä naisia, vaikkakaan kosijoitten luku ehkä ei tule niin valtaavaksi kuin tekijä lupaa ja vaikkakin järjestelmän lupaavat klassilliset ruumiinmuodot jonkun kerran näkyvät vasta seuraavassa sukupolvessa.

Emme kuitenkaan voi yhtyä tekijän mielipiteeseen, että tällainen kotivoimistelu tuottaisi parempia tuloksia kuin seuravoimistelu, sillä kotivoimistelua ei voi pitää muuta kuin asiansa ymmärtävän opettajan johtaman voimistelun surrogaatina, vara-aineena; seuravoimistelu on vaihtelevampaa; siinä saa hetkeksi päästä lepoon oman tahtonsa yliherruudesta antautuakseen toisen sähköittävän komennon alaiseksi; seuravoimistelussa saa toverillisessa yhteistoiminnassa toisten saman mielisten kanssa unhoittaa yksinäisyyden tunteen.

Tekijän nähdessä parempia tuloksia omasta järjestelmästään voi riippua siitä, että kotivoimistelua voidaan harjoittaa joka päivä, jotavastoin seuravoimistelua saadaan tavallisesti vaan pari kertaa viikossa. Eihän kuitenkaan toinen tarvitse toista estää. Viisainta on epäilemättä — jos on tilaisuutta seuravoimisteluun — ahkeraan käydä siellä oppimassa liikkeen suorittamisen oikeata muotoa käyttääkseen tätä tietoaan sitten kotivoimistelussa. Sillä huolimatta liikkeitten tarkoista selityksistä, jättää kotivoi-

mistelu tietysti paljon toivomisen varaa liikkeitten muodollisesti oikeaan suorittamiseen ja siitä johtuvaan fysiologiseen vaikutukseen nähden, kun sen suorittavat ilman järkevää johtoa voimistelullisesti oppimattomat henkilöt.

A—s—n.

I. K. Inha. Kalevalan laulumailta. Helsinki 1911. Kansanvalistusseura. 432 siv. Hinta 10 Smk.

Retkeilyjen kirja, jonka tekijä johdattaa meitä yli ahojen ja soiden, läpi koskemattomien metsien, kautta koskien kovien veljiemme ja sisartemme luo Vienan Karjalaan, tutustuttaa meitä sen luontoon, sen monta kovaa kokeneeseen kansaan, sen ikivanhoihin tapoihin, kisoihin, tanhuihin, sen kalevalaisiin ihaniin lauluihin. Lukija mielenkiinnolla seuraa matkailijan, keräilijän taisteluja vastuksien voittamiseksi, ihailee kansan puhtautta ja kummastelee vaan sitä, etteivät matkailijat ymmärrä olla maassa maan tavalla, vaan kuljettavat sinne tupakkansa, jota etenkin naiset Karjalassa pahasti kuuluvat vierovan. Tekijä lausuu »ihmeellistä on, kuinka vastenmielistä tupakan savu on semmoisille, jotka eivät ole siihen ensinkään tottuneet». Puhtautta ja varsinkin luonnon raitista ilmaa rakastaville ihmisille tuo ei ole mitenkään ihmeellistä.

Varsin mielenkiintoista on kirjassa lukea Lönnrotin matkakertomuksia. Kirjan luettuaan tietää uutta oppineensa.

Jouluksi on ilmestynyt »*Kuusen ympärillä* uusia kuusilauluja ja leikkejä». Toim. Anna Sarlin. Hinta 50 p. — Vihkosessa on 13 joululaulua sekä 3 kevyttä jouluIeikkiä. Paljon nuo laulut kertovat joulusta ja tulevat varmasti kohottamaan todellista joulutunnelmaa kuusiemme ympärillä sekä kouluissa että kodin piirissä. Leikit valikoidessa on silmällä pidetty lapsen kykyä laulaa liikkuessa ja sen tähden on vältetty raskaita liikkeitä; kaikki vartalon liikkeet puuttuvat, suurimmaksi osaksi .on käyntiä, siellä täällä joku pieni käsien liike, joskus seisotaan aivan hiljaa. Mutta tuskinpa lapset kaipaavat enempää liikuntoa, sillä laulujen rikas sisältö tulee tempaamaan heidät kokonaan mukaansa; sitä varsinkin voi sanoa »Laululeikistä joulujuhliin». Leikin selityksiin nähden olisi tarvinnut noudattaa paljon täydellisempää tarkkuutta. Varmasti ne, jotka vähän ovat leikkejä opettaneet, tulevat monta kertaa ravistamaan päätään. Usein annetaan vaan hämäriä viittauksia, tai aivan epäselvästi ilmaistaan tehtävät, ei määrätä tarkoin, milloin mikin liike on tehtävä, ja seurauksena tästä on, että eri henkilöt käsittävät leikin eri tavalla. — Jokaiselle joululauluja ja -leikkejä tarvitsevalle on tämä vihko tervetullut, sillä laulut ovat valikoidut, leikit helpot ja yksinkertaiset, jotka kuitenkin ovat omiaan viehättämään pieniä lapsia. Jokaisen opettajan kannattaa tutustua näihin uusiin kuusilauluihin. *K.*

Se, joka järkevän elintavan kautta on tullut terveeksi, työkykyiseksi ja työhaluiseksi lukee mielellään Lauri Mäkisen kirjoittaman »Käsiteollisuus kunniaansa» nimisen pienen Kansanvalistusseuran kustannuksella ilmestyneen 75 pennin kirjasen, sillä tässä kirjassa esitetään, kuinka tuiki tarpeellista ruumiilliseenkin työhön perehtyminen on tasapuolisesti hedelmää tuottavan kasvatuksen saavuttamiseksi.

□□□□□□

Kaikki, mikä vapauttaa henkeämme, kohottamatta meitä valtaan itsemme yli, on turmioksi.

Goethe.

Uutisia.

Helsingin ruots. Naisten voimisteluseura kokouksessaan 30 p. marraskuuta käsitteli kysymystä Olympialaisiin kisoihin lähtemisestä.

Kokouksen alussa neiti E. Björkstén luki kirjoituksen, jossa hän lausui, ettei voi olla puhetta siitä, että yhteinen joukkue parhaiten ja kaikinpuolisimmin edustaisi Suomen naisvoimistelua Olympialaisissa kisoissa; se näet vaan tulisi edustamaan johtajansa suuntaa. Helsingin Naisvoimistelijain voidessa ehdottaa häntä yhteisen juokkueen johtajaksi, osoittaa vaan kuinka vähän he vielä ymmärtävät häntä, koska luulevat, että lyhyessä ajassa voisi yhdistetylle joukkueelle harjoittaa sitä naisille ominaista sielukasta ja pehmeätä esiintymistä, jota neiti B. on pannut elämänsä päämääräksi, ja jonka harjoittaminen vaatii pitempää aikaa. Hän on kuitenkin Hels. Naisvoimistelijoille kiitollinen siitä, että he ovat tahtoneet häntä yhdistetyn joukkueen johtajaksi. — Yksityishenkilönä hänestä tosin olisi hauska nähdä Suomen vanhimman naisvoimisteluseuran esiintyvän Tukholmassa, vaan tämän seuran johtajana hän ei voi ajatella tällaista esiintymistä 1:ksi koska hänen mielestään Liiton asettama kilpailukomiteaa on mahdoton toteuttaa kun maaseudun yhdistyksistä tuskin kukaan haluaa ja kykenee rupeamaan arvostelutuomariksi, koska he niin harvoin ovat olleet tilaisuudessa arvostelemaan voimistelua monipuolisesti ja kriitillisesti; omasta puolestaan neiti B. ei tahtoisi ruveta tällaiseksi tuomariksi; 2:ksi koska hän periaatteellisesti vastustaa kaikkea kilpailua; 3:ksi koska jokaisen maamme voimistelijan, tuntien eri johtajien mahdollisuudet, pitäisi voida lausua toivomus siitä, minkä seuran hän tahtoisi esiintymään; väärin olisi pakoittaa kokonaista osastoa johtajineen rasittavaan ja mahdollisesti turhaan työhön, joka täytyisi tapahtua, että suomalainen naisvoimistelu tulisi arvokkaalla tavalla edustetuksi ulkomailla; 4:ksi koska jos tämä Helsingin ruots. seura tulisi yksin esiintymään, niin täytyisi pyytää siihen lisäjäseniksi entisiä jäseniä, joista muutamat nykyään asuvat maaseudulla ja joitten Helsingissä olo harjoitusajan kuluessa tulisi siksi kalliiksi, ettei tätä uhrausta voisi heiltä vaatia.» — Lausuntonsa jälkeen poistui neiti B.

Koska yhdistyksessä ei kannatettu yhtä julkilausuttua eriävää mielipidettä, päätti yhdistys lopuksi, että se ei hyväksy yhdistettyä joukkuetta eikä myöskään keskustoimikunnan ehdottamaa kilpailua, vaan olisi yhdistys valmis ottamaan osaa Olympialaisiin kisoihin, jos sitä voisi tehdä ilman tuota koekilpailua siten, että keskustoimikunnasta ja maaseudun edustajista kokoonpantu komitea saisi päättää tämän sen perusteella, mitä he ennen tuntevat yhdistyksestä ja sen johtajasta.

Helsingin Naisvoimistelijain tyttöosasto esiintyi 30 p. marraskuuta, jolloin suorittivat hauskan voimisteluohjelman ja englantilaisen »nauhaleikin».

Oli joukossa pientä ja suurta tyttöä, oli kaikilta luokilta. Muutamat voimistelivat oikein hyvin, suurempia kompastuksia ei sattunut. Yleisvaikutuksesta ei voi parempaa sanoa kuin että kaikki tuntuivat tekevän parastaan ja hauska oli tuota katsella; katsojalta meni suu pakostakin hymyyn. — Onnea vaan iloiseen yhteistyöhön yhä edelleenkin ja innostakaa muitakin nuoria ruumiillisen kasvatuksen terveelle aatteelle!

Esiintyjiä 32, johtajana A. L. Petterson. Katsojia noin 140.

Voimisteluseurojen Kuulumisia.

Räisälässä ollaan naisten voimisteluseuran perustamishommissa, Tyyne Hyvönen johtajana.

Mäntän naisista voimistelee nykyään noin 28 Lilli Ahlbergin johdolla. Iltama pidettiin marraskuun alkupuolella ja toinen pidetään 7 p. tammikuuta. Tuloilla on ostettu voimisteluteline.

Viipurissa voimistellaan ahkerasti. Suomalaisen naisvoimisteluseuran harjoituksissa kuuluu käyvän noin 40 jäsentä kerrallaan.

Lähettäkääpä Kisakentälle voimisteluseurojen kuulumisia!

Leikkikurssit. Suomalaisen kansantanssin ystävät toimeenpanevat joululomalla leikkikurssit lapsille. Kurssit alkavat tiistaina 19 p. t. k. klo ½ 11 aamup. Liikeapulaisten huoneustolla Kasarmink. 23 ja kestävät 12 p. tammik. Harjoituksia pidetään joka toinen päivä 2 tuntia kerralla. Kaikkiaan vähintäin 10 harjoitusta.

Kun ohjelmaan kuuluu sekä kansantanhuja, että laulu- ja muita leikkejä, niin toivomme vanhempien ja kasvattajien antavan lapsilleen tilaisuuden tähän kehittävään ja hauskaan lomanviettoon. — Kurssit sopivat myöskin käytännölliseksi harjoitukseksi tuleville leikkien ja tanhujen opettajille.

Ilmoitus kurssiin osanotosta on tehtävä perjantaina t. k. 15 p:nä klo 6—8 yllämainitussa paikassa, jolloin myös maksu 3 mk hengeltä, 5 mk kahdelta ja 7 mk kolmelta samaan perheeseen kuuluvalta on suoritettava.

Nöpö.

Leikkikurssit luentokurssien yhteydessä toimeenpanivat Sääksmäen ja Ritvalan nuorisoseurat Sääksmäen Huittulan V. P. K:n talolla, marraskuun 9 p:nä 1911.

Tilaisuudessa piti opettajatar neiti Lampén H:linnasta esitelmän »miksi leikitään?» Mielenkiintoisesti ja hauskasti hän ensin kuvasi lasten leikin tarpeellisuuden, sitten leikin vaikutuksen nuorisoon ja vanhempiin. Miten nuori ihminen säästyisi monesta paheesta, jos hän ajoissa johdettaisiin pois nurkkatansseista ja toimettomasta ajan vietosta puhtaisiin, kauniisiin ja jalostaviin leikkeihin.

Esitelmä sai mielet lämpenemään, niin että innolla otettiin osaa leikkeihin, jotka sen jälkeen alkoivat. Siinäpä opittiin: Tulkaa ystävät leikkimään, Mulla on ystävä, Pekan viulu ja monta muuta hauskaa ja opettavaista leikkiä. — Huomaamatta kului ilta puoli-yöhön. Virkein, reippain ja iloisin mielin erottiin näistä hupaisista kursseista, jotka ainoastaan yhden illan kestivät, mutta jättivät kuitenkin osanottajiin pysyväisen ja virkistävän muiston.

—a —a.

Ylioppilas Voimistelijat viettivät jouluk. 2 pnä. 20-vuotisjuhlaansa, joka kaikin puolin onnistui hyvin. 14-miehinen joukkue esitti maisteri A. Vartian johdolla voimistelua, josta varsinkin hyvin hillityt, sulavat ja kauniit sauva-, sekä vapaaliikkeet herättivät erikoista huomiota.

Tässä juhlatilaisuudessa kutsui Y. V. perustajansa ja entisen, innokkaan johtajansa lehtori Ivar Wilskmanin aktiiviseksi kunniajäsenekseen antaen hänelle kultaisen kunniamerkin.

Y. V. sai myös vastaanottaa entisten jäsentensä lahjoittaman kauniin lipun.

Olisi ollut toivottavaa, että paljon useammat voimistelun ja urheilun ystävät olisivat olleet saapuvilla juhlassa, joka todella antoi uutta innostusta ja rakkautta suureen taiteeseemme. *H.*

Seuraava kansainvälinen hiihtokongressi vietetään Münchenissä 24—26 p. tammikuuta 1912. Senjälkeen kongressin osanottajat lähtenevät 4—5 päivän hiihtoretkelle eteläsaksan alppimaahan.

Herman Bang, etevä tanskalainen kirjailija esitelmöi Helsingissä marraskuussa ja väitti silloin m. m. että näyttelijät unohtavat hoitaa ruumistaan, joka kuitenkin on näyttämötaiteilijan ainoa ja ihana taidekeino.

Olympialaiset kisat. Suomen V. ja U.-liitto on päättänyt, ettei Suomi tule ottamaan osaa joukkuekilpailuihin voimistelussa, vaan antaa sen sijaan voimistelunäytöksen, jota tulee johtamaan voim.-opett. Schroeder tai Vartia.

Tanskan voimisteluliitto (Skytteforeningarna) lienee päättänyt, etteivät tanskalaiset ottaisi osaa voimistelukilpailuihin, vaan lähettäisivät näy-

töstä antamaan 2—300 mies- ja jos suinkin mahdollista yhta suuren naisvoimistelijajoukkueen.

Norjassa ja Englannissa hommataan myös kisoihin lähtemistä.

Ruotsalaiset itse ovat päättäneet ottaa osaa voimistelukilpailuihin. Kilpailijajoukkue valitaan alustavasti joulukuussa, sitten lopullisesti maaliskuun lopulla ja voimistelijat kerääntyvät yhteisharjoituksiin Tukholmassa 18 p:stä kesäk. 6 p:ään heinäkuuta. — Arvostelijalautakuntaan valitaan luultavasti 1 englantilainen, 1 belgialainen, 1 norjalainen, 1 ruotsalainen ja 1 tanskalainen.

Vieraita odotetaan Tukholman kisoihin noin 50,000. Makuusija kouluhuoneissa tullee maksamaan yhden kruunun; yksityishuoneet hotelleissa 3 kr:sta aina 20—25 kr. asti.

Liput Standioniin tulevat maksamaan 20, 10, 5, 3, 2 ja 1 kruunu.

Huom.! **Alkohologian opetus yliopistossa.** 2—15 p. tammikuuta toimeenpannaan yliopistossa kurssi alkohologiassa tutkinnon suorittaneille voimistelunopettajille ja -opettajattarille. Kursseille aikovat ilmoittautukoot kirjeellisesti tohtori Axel F. Hellsténille, Mariankatu 8 B.

Suomen urheilulehti viikkolehdeksi. S. Urheilulehden julkaiseminen siirtyy ensi vuoden alusta Urheilijain Kustannus O. Y:lle. Lehden toimitukseen tulevat ensi vuonna kuulumaan maisterit A. Vartia (vastaava) ja L. Heinonen, ylioppilaat U. Aaltonen, T. Aro, L. Pihkala, A. Salovaara, K. Soinio ja W. Tiiri sekä toimittaja J. Halme (toimitussihteeri ja taloudenhoitaja). Lehti ilmestyy kerran viikossa torstaina paitsi tammi-, huhti-, marras- ja joulukuussa, jolloin se ilmestyy kahdesti kuukaudessa. Koko on 32×23 cm.

Lehden toimiston osote on Kasarminkatu 38.

Rullaluistinklubi on päätetty perustaa Helsinkiin. Klubin nimeksi on hyväksytty »Roller Skating Club», ja on sen viralliset kielet sekä suomi että ruotsi. Jäsenlistoihin on jo merkitty neljättäsataa jäsentä. Uudet jäsenet voivat ilmoittautua J. Lönnbergin urheilukauppaan, Aleksanterink. 48.

Suomen Uimaliitto on valinnut presidentikseen kauppaneuvos Lars Krogiuksen. Liitolle on päätetty perustaa oma äänenkannattaja, jonka nimeksi tulee »Uimari — Simmare» ja on sen määrä ilmestyä 24 kertaa vuodessa.

Liitto teki v. 1907 Helsingin kaupunginvaltuustolle esityksen uimahallin perustamisesta kaupunkiin. Osittain hyväksyen esityksen päätti kaupunginvaltuusto silloin myöntää Uimaliitolle 50 vuodeksi Ullanlinnan kylpylaitoksen edustalla olevan karin uimahallin paikaksi sekä ilmaiseksi suihkuveden kaupungin vesijohdosta, mutta hylkäsi anomuksen 100,000 mkn rakennusavusta. Koska Uimaliitto siten häätyi aikeestaan luopumaan rahallisen kannatuksen puutteessa, on se nyttemmin kääntynyt kaupunginvaltuuston puoleen esityksellä,

että kaupunki päättäisi Englannissa ja Saksassa yleisten uimahallien tapaan rakentaa kunnallisen uimahallin, joka olisi avoinna läpi vuoden;

että uimahallia varten tontti varattaisiin; ja

että asetettaisiin 5-henkinen valiokunta, johon enemmistö tulisi asiaan perehtyneitä henkilöitä, asiaa valmistavasti käsittelemään.

Esitystä ovat kannattaneet Sairaanhoitajataryhdistys ja Helsingin Naisvoimistelijat.

Kaupunginvaltuusto on esityksen johdosta päättänyt vaatia lausuntoa yleisten töiden hallitukselta, terveydenhoitolautakunnalta ja rahatoimikamarilta.

Helsingin Hiihtoklubi on kaupunginvaltuustolta anonut ja saanut 1,000 mkn suuruista apurahaa hiihtourheiluharrastuksen vireilläpitämiseksi ja edistämiseksi Helsingissä.

Hylättyjä arpajaislupa-anomuksia. Kenraalikuvernööri on hylännyt V. ja U. seura Jyryn ja »Brage»-yhdistyksen anomuksen saada toimeenpanna arpajaiset.

Koululääkärilaitos. Varsinaisessa kuntakokouksessa syyskuun 25 pnä päätti Kangasalan kunta palkata sikäläisen kunnanlääkärin käymään kerran vuodessa, syyslukukauden alussa, tarkastamassa jokaisella kansakoululla oppilaiden terveydentilaa ja samalla antamassa terveydenhoidollisia ohjeita. Erittäinkin kulkutautitapauksissa käy lääkäri muulloinkin koululla, jos opettaja ja johtokunta yhteisesti asiasta neuvoteltuaan katsovat sen tarpeelliseksi. Vuotuisesta syksytarkastuksesta maksaa kunta lääkärille 200 mk kaikkiaan, mutta jos lääkäri tulee muita matkoja koululle tekemään, maksetaan hänelle siitä kyytirahan muodossa palkkaa 1 mk kilometriltä.

Varsin runsaslukuisessa kuntakokouksessa, joka asiasta päätti, oli ainoastaan 3 henkilöä, jotka tätä opettajien taholta tehtyä ehdotusta aluksi vastustivat, mutta hetkisen keskustelun perästä hekin luopuivat vastustamisestaan ja yhtyivät yllä olevaan päätökseen.

— *Aamulehdessä* eräs kirjoittaja ehdoittaa maalaiskansakouluihin lääkäreitä. Hän lausuu m. m.: »Aikaansa seuraavat maanviljelijät tarkastuttavat vuosittain karjansa saadakseen selville niiden mahdollisesti sairastamat tuberkuloosi y. m. taudit voidakseen ryhtyä sairaiden eläintensä suhteen tarpeellisiin toimenpiteisiin. Sitä suurempaa syytä pitäisi olla tarkastuttaa edes kerran vuodessa ne lapsijoukot, ihmistaimet, jotka vuosia tulevat yhdessä olemaan, samassa huoneessa istumaan ja joidenka joukossa voi olla sellaisiakin, jotka vaarallisia tarttuvia tauteja sairastavat.»

Alote koululääkärien kiinnittämiseen olisi niiden maalaiskuntain otettava, joissa nyt jo on kunnanlääkärit. Tämä olisi palkattava kansakoulujen lääkäriksi. Siitä olisi suuri etu varsinkin vähävaraisille oppilaille ja ennenkaikkea jotain vaikeaa tautia potevain oppilaiden tovereille.

V. 1907 hyväksyi Englannin parlamentti uuden koululain, *Education Act*, joka koulun terveyshoitoon nähden säätää paljonkin Englannille aivan uutta. Sen mukaan on lääkärin tarkastettava joka lapsi ennen tai mahdollisimman pian sen jälkeen kuin lapsi on otettu kansakouluun, taikka saattaa tarkastus tapahtua muulloin milloin ylin kasvatusviranomainen (the Board of Education) niin määrää.

Englannin kansa on vihdoin viimein tullut huomaamaan, että jos lapsen ruumista ei hoideta yhtä hyvin kuin sen sielua, voi tapahtua, että se kasvaneena ei pysty parempaan, kuin lisäämään toimettomien ja heittiöiden joukkoa.

Ruumiillinen kasvatus sekä köyhien koululaisten riittävä ruokinta yleisten varojen kustannuksella on välttämätön; jotta päämäärä kävisi mahdolliseksi saavuttaa, ovat lapset alistettavat lääkärin tarkastuksen alaisiksi.

Englannin koululääkärin päätehtävä ei ole sellaisten tilastollisten taulujen teko, joista näkee oppilasten mitat ja painot y. m. s., vaan hänen täytyy työskennellä niitten terveydellisten olosuhteiden parantamiseksi, joissa lapset elävät. Hänen tulee suojella lapsia tauteja vastaan ja antaa heille enemmän terveyttä, siis tehdä heidät onnellisemmiksi ja vahvemmiksi sekä mahdollisemmiksi ottamaan vastaan kasvatustaan. Opettajan ja koululääkärin keskinen yhteistyö on oleva mitä hartain, samoin kuin koulun ja kodin, muuten ei koko työstä ole mitään hyötyä.

Lääkärin tarkastus pitää silmällä vikoja ja puutteellisuuksia, ei tilastollisten tarkotusten vaan puhtaasti käytännön vuoksi, että saataisiin vallitsevat epäkohdat korjatuiksi.

Koululapset tutkitaan heidän kouluun tullessaan, sitten toisena tai kolmantena ja kuudentena kouluvuonna (s. o. 10 vuoden vanhoina) sekä heidän koulusta päästessään.

Tarkastuksen tulee ottaa huomioon sekä ruumiilliset että henkiset vajavaisuudet, jotka voivat vaikuttaa lapsen vastaiseen elämään, sekä luonnollisesti myös tartunnan tuottamat ja perinnölliset taudit.

Korkein kasvatusviranomainen on laatinut terveysluettelon ohjeeksi jokaista lasta varten, vaan sitä ei tarvitse tarkasti noudattaa; se sisältää minimivaatimukset. Lapset ovat erotettavat koulusta, jos he potevat tarttuvaa tautia, jos he ovat niin likaisia tai heissä on täitä niin, että se vaikuttaa oppilastovereihin haitallisesti, sekä jos he ruumiillisesti tai henkisesti ovat niin vajanaisia, että heillä ei voi olla suotavaa hyötyä opetuksesta.

Vanhemmat kutsutaan olemaan läsnä lääkärin tarkastuksessa, ja tulee lääkärin tällöin antaa lapsen hoitoa koskevia neuvoja ja ohjeita opettajille ja vanhemmille.

Voimisteluun nähden on koululääkärin valittava ne, jotka saavat ottaa osaa voimisteluun kokonaisuudessaan, sekä ne, jotka saavat tehdä vain heille sopivia liikkeitä. Kun oppilaat harjoittavat itseään eri urheiluja varten, tulee koululääkärin, jonka hyvin tulee tuntea nämä alat, tarkasti seurata heidän harjoituksiaan voidakseen antaa neuvoja ruokajärjestykseen ja pukuun nähden, estää heitä liikaponnistuksista, niin että heikommat lapset eivät antaudu liiaksi voimia kysyviin leikkeihin.

Englannissa käytetään enimmäkseen urheilua ja leikkiä, vähemmän järjestettyjä ruumiinharjoituksia, »mutta näiden aikojen omituinen merkki on yhä kasvava harrastus siihen suuntaan, että ruotsalainen voimistelu otetaan käytäntöön Englannin kouluissa».

Nämä kaikki tiedot ovat viime vuonna ilmestyneestä kirjasta: Medical examination of schools and scholars (koulujen ja koululasten lääkärintarkastus). Kirja sisältää tätäpaitsi paljon mieltäkiinnittävää koulutaudeista ja kouluklinikoista, koululasten ruokkimisesta, ulkoilmakouluista, koulun hoitajattarista, opettajain lääkärintarkastuksesta ja koululääkärikysymyksen nykyisestä asemasta useassa muussa maassa.

(Opettajain lehdestä).

Suomen Naisten Voimisteluliitto on näinä päivinä lähettänyt seuraavan kirjelmän Liittoon kuuluville yhdistyksille:

Sitten kun oli merkitty, että Liiton yhdistyksille ja edustajille kuluneen marraskuun alussa oli lähetetty kiertokirje, koskeva Liiton osanottoa Olympialaisiin kisoihin Tukholmassa 1912, sekä että 17 yhdistyksestä ainoastaan 10, ja edustajista ainoastaan 7 oli siihen vastannut, luki puheenjohtaja rouva E. Kallio saapuneet vastaukset, joista tuli selville:

että 6 yhdistystä ja 6 edustajaa oli äänestänyt yhdistettyä joukkuetta ja osanottajiksi sellaiseen joukkueeseen Helsingin Naisvoimistelijat olivat ilmoittaneet 20, Säkenet 2 tai 3, Gymnastikföreningen för Fruntimmer i Borgå mahdollisesti 2, Viipurin Suomalaiset Naisvoimistelijat 1 à 3 ja Turun Naisvoimistelijat mahdollisesti muutaman jäsenen;

että tällaisen joukkueen johtajaksi oli 11 äänestäjää ehdottanut neiti E. Björksténiä, sekä siinä tapauksessa, ettei neiti Björkstén ottaisi tehtävää suorittaakseen, oli 1 äänestäjä ehdottanut neiti A. Collania ja 1 neiti I. Nyströmiä;

että ainoastaan Helsingin Naisvoimistelijat olivat ilmottautuneet halukkaiksi neiti A. Collanin johdolla ottamaan osaa Keskustoimikunnan ehdottamaan kilpailuun;

että Björneborgs Kvinliga Gymnastikförening oli katsonut ainoastaan Gymnastikföreningen för Fruntimmer i Helsingfors voivan aktiivisesti ottaa osaa ja sillä perustuksella olisi tarpeetonta ollenkaan asettaa kilpailukomiteaa;

että Gymnastikföreningen för Fruntimmer i Helsingfors ei voinut hyväksyä yhdistettyä joukkuetta, eikä myöskään aikonut ilmottautua osanottajaksi yksityiseen näytökseen, koska se ei halunnut ehdotettuun kilpailuun; mutta että kuitenkin yhdistyksen ylin osasto olisi halukas neiti E. Björksténin johdolla ottamaan osaa Olympialaisiin kisoihin, jos tämä voisi tapahtua ilman koekilpailua siten, että maaseutuyhdistysten edustajien täydentämä Keskustoimikunta voisi päättää siitä johtajan ja yhdistyksen aikaisemman tuntemisen perusteella.

Liiton yhdistysten ja edustajien edellä mainittujen vastausten perusteella lausui Keskustoimikunta mielipiteenään että Liiton osanottaminen Olympialaisiin kisoihin yhdistetyn joukkueen kautta ei esittäisi koko maan naisvoimistelun kehitystä, koska ainoastaan »mahdollisesti» noin kuusi voimistelijaa muualta kuin Helsingistä oli ilmoittautunut sellaiseen joukkueeseen;

että edellä esitetyn syyn perusteella, ja koska kaikki, jotka olivat äänestäneet yhdistettyä joukkuetta, toivoivat neiti E. Björksténiä sen johtajaksi. mutta neiti Björkstén mitä jyrkimmin oli kieltäytynyt johtamasta sellaista yhdistettyä joukkuetta, Keskustoimikunnasta oli näyttänyt että ehdotus yhdistetyn joukkueen osanottamisesta voisi raueta ja ettei olisi syytä tiedustella liiton jäsenten mielipidettä toisten johtajiksi ehdotettujen neitien A. Collanin ja I. Nyströmin suhteen;

ettei mitään kilpailua yksityisten voimistelujoukkueiden kesken voisi tulla kysymykseenkään, koska ainoastaan yksi yhdistys oli siihen ilmoittautunut;

että uusi ehdotus oli esiintynyt Björneborgs Kvinliga Gymnastikförening'in lausuman toivomuksen johdosta, sekä Gymnastikförening för Fruntimmer i Helsingfors'in ehdotuksen kautta että molempien näytökseen halukkaiden Helsingin yhdistysten ja niiden johtajien aikaisemmin suorittaman työn tuntemisen nojalla suoraan päätettäisiin, kumpiko Olympialaisissa kisoissa tulisi edustamaan Suomen Naisten Voimisteluliittoa.

Koska Keskustoimikunta kuitenkaan ei katsonut voivansa, tietämättä Liittoon kuuluvien yhdistysten ja edustajien mielipidettä, peruuttaa edellistä päätöstään kilpailusta, päätettiin

kehottaa Liiton yhdistyksiä ja edustajia allekirjoittaneelle sihteerille viimeistään tämän kuukauden 15 pnä paikkakunnaltansa lähettämään vastauksensa seuraaviin kysymyksiin:

1) Oletteko halukas peruuttamaan entisen päätöksen edustavan voimistelujoukkueen valitsemisesta eri yhdistysten keskinäisen kilpailun kautta?

2) jos edelliseen kysymykseen vastataan myöntävästi niin kummanko allaolevista yhdistyksistä tahdotte edustamaan Liittoa Olympialaisissa kisoissa?

a). Helsingin Naisvoimistelijat, johtaja A. Collan.

b). Gymnastikföreningen för Fruntimmer i Helsingfors, johtaja neiti E. Björkstén.

□□□□□□

Edustaako yhdistetty joukkue Suomen naisvoimistelijoita, maamme naisvoimistelun nykyistä kehitystä?

Joka vähänkin on seurannut naisvoimistelumme kehitystä, tietää millä kannalla se vielä oli noin 25 vuotta taaksepäin. Sitä ei tässä myöskään tarvinne mainita, kuka naisvoimistelumme on järjestänyt ja sille perustuksen luonut.

Kun rouva Elin Kallion »Naisvoimistelun käsikirja» painosta ilmestyi, silloin myös Suomen naisvoimistelulle uusi päivä valkeni. Nyt oli pohja ja perustus laskettu, helppo oli työtä jatkaa, päämäärä kuvastui niin selväpiirteisenä kuin mahdollista. Riippui vaan jokaisen omasta persoonallisesta kyvystä ja taidosta miten ja minne päin kehittyä. —

Suomen Naisten Voimisteluliitto on lähettänyt kirjelmän tiedustellakseen Suomen naisten osanotosta Tukholman Olympialaisissa kisoissa.

Kysyn ensin: onko S. N. Voimisteluliiton suurissa juhlissa, joita jo on 7:mällä eri paikkakunnalla pidetty, onko siellä yhdistetty tahi joku yksityinen joukkue edustanut Suomen naisvoimistelun kantaa?

Selväähän on, että jos joku yhdistys on niin onnellinen, että on saanut kyvykkään ja innostuneen johtajan, se myös edistyy ja kehittyy muita edelle. Tämä yhdistys kuitenkaan ei kelpaa mittakaavaksi arvosteltaessa kokonaisen kansaryhmän voimistelullista kehitystä. Näitä näkökohtia silmällä pitäen vastaan: yhdistetty joukkue edustaa paraiten maamme naisvoimistelun kehitystä.

Finskt Idrottsblad'in numero 22 sisältää Suomen olympialaisen komitean ajatuksia asiassa. Tahtoisin vielä kysyä, mitä on esiintymisellä tarkoitettu? Onko todella komitealla Suomen naisvoimistelun nykyinen kehitys silmämääränä?

Jos rehellisiä tahdomme olla, emme voisi mennä loistamaan ulkomaille jonkun erityisen pienen joukkueen kanssa, joka todellisuudessa ei ollenkaan vastaa maamme naisvoimistelun kantaa ja kehitystä.

Hämmästyin sitten lukiessani neiti Björkstén'in kieltäytymismotiveerausta.

II ehdotukseen on neiti B. selvästi ja asiallisesti vastannut. — I ehdotukseen nähden en häntä ymmärrä. Noista eriävistä suunnista meidän naisvoimistelussa tiedämme vielä, itse asiassa, niin kovin vähän täällä maaseudulla. Että ne estäisivät yhdistetyn joukkueen muodostamista ja niin muodoin antamaan kokonaiskuvaa voimistelustamme, en vielä näihin neiti B:n selityksiin nähden ymmärrä. Neiti B. puhuu siitä, ettei häntä vielä oikein ymmärretä. Se on hyvin mahdollista ja myös tavallista, erittäinkin kun on jotain uutta kysymyksessä.

Hän suunnittelee ja tähtää korkealle, tiedän myös että löytyy muitakin, jotka hänen kanssaan ajattelevat yhtä kauniisti ja ylevästi naisvoimistelumme kehittymisestä. En kuitenkaan käsitä miks'ei juuri senlainen henkilö kun hän, voisi uhrautua hyvän asiansa tähden ja näyttää mitä taito ja työ saa aikaan.

Johtaja näin yhdistetyssä joukkueessa ei saisi olla niin arka siitä, josko hän on saanut tuon ryhmänsä niin sielukkaaksi, niin kokonaan juuri omaansa edustavaksi, kun hän tahtoisi. Se on mahdotonta.

Parempi olisi ollut jos neiti B. selityksessään ei olisi kiittänyt Helsingin Naisvoimistelijoita ehdokkuudestaan.

Hyvä olisi jos saisi kuulla muidenkin yhdistyksien mielipiteitä näissä asioissa.

E. L.

Opi.

Opettele nauramaan! Sydämellinen nauru vaikuttaa paremmin kuin mitkään lääkkeet.

Opettele unohtamaan vaivasi ja vastuksesi! Elä puhu kenellekään raihnaisuudestasi. Ei sinua pidetä entistä hauskempana ihmisenä, vaikka tiedetäänkin, että sinun korviasi ja hampaitasi kolottaa tai että sinä podet luuvaloa ja vatsakatarria.

Ole aina siisti. Ilman sisällistä puhtautta ei ole ulkonaistakaan siisteyttä.

Opi hillitsemään ääntäsi! Lempeällä ja sointuvalla äänellä on aina ihailijoita.

Opi tukahuttamaan huolesi! Jos aina ajattelet päivän murheita, niin et pääse askeltakaan eteenpäin.

Opi elämään ilman itkua! Ei ole suurempaa tarmon ja tahdonvoiman tuhlaamista kuin kyynelten vuodattaminen.

Muista, että sielusi tarvitsee päivittäin ravintoa, niinkuin ruumiisikin. Elä siis anna sen nääntyä nälkään. Lue joka päivä jotakin sellaista, joka sinua elähyttää ja terästää. Mikään pääoman sijoitus ei tuota suurempaa korkoa.

Valitse tarkoin seurasi. Muista, että huono seura voi sinua pahentaa. Muun seuran puutteessa on hyvä kirja luotettava toveri. Hyvistä kirjoista löydät varmaan parhaiden miesten ja naisten parhaat ajatukset.

□□□□□□

Kisakenttä n:o 12 sisältää: Kisakenttää tilaamaan! — Voimistelulaulu, suomensi Aune Krohn. — Kansan kasvattajille, kirj. F. S—th. — Kyykkäkisa (3 kuvaa). — Ruumiinharjoitukset ja työläisnuoriso. — Ihminen on myrkyllinen. — Leikin historiaa (loppu) kirj. Siiri Juvelius. — »Vähän itsekullekin». — Kirjallisuutta. — Uutisia. — Edustaako yhdistetty joukkue Suomen naisvoimistelijoita? kirj. E. L. — Opi.



Painettu Helsingissä Raittiuskansan Kirjapainossa 1911.

